تشارل بيبان

الثقة بالنفس

فلسفة حياة هانئة



المركز الثقافي العربي



شارل بيبان

الثقة بالنفس

فلسفة حياة هانئة

الكتاب

الثقة بالنفس

ترجمة

معن عاقل

الطبعة

الأولى، 2021

الترقيم الدولي :

ISBN: 978-9953-68-980-7

الناشر

المركز الثقافي العربي

الدار البيضاء ـ المغرب

ص.ب : 4006 (سيدنا)

42 الشارع الملكي (الأحباس)

هاتف : 0522 303339 ـ 0522 307651

فاكس : 305726 522 212+

Email: markaz.casablanca@gmail.com

بيروت ـ لبنان

ص.ب : 5158 ـ 113 الحمراء

شارع جاندارك ـ بناية المقدسي

هاتف : 01 750507 ـ 01 352826

فاكس : 343701 1 961+

Email: cca_casa_bey@yahoo.com

العنوان الأصلي للكتاب :

Charles Pépin

La Confiance en soi

Une philosophie

نُشر بالاتفاق مع

Allary Éditions

وبالتنسيق مع وكيلهم المعتمد

2 Seas Literary Agency

شارل بيبان

الثقة بالنفس

فلسفة حياة هانئة

ترجمة: معن عاقل



إلى فكتوريا ومارسيل وجورجيا

يكفيني أن أنظر إليكم لأشعر بالثقة.

بنفسي. وبالحياة. وعلى الأخص بكم.


أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

مقدمة



انتزعنا العجلتين الصغيرتين هذا الصباح. بعد أن ناهزت أعوامها الأربعة، امتطت دراجتها وانطلقت تحت الشمس. يركض والدها إلى جانبها، يضع يداً على ظهرها، والأخرى على السرج. تُدَوِّسُ بسرعة متزايدة وقد تشبّثت بالمقود. يشجّعها والدها: «دوّسي دون أن تتوقفي»، «انظري أمامك»، «ممتاز»! ويُفْلِتُ السرج. تزيد الطفلة من سرعتها إنها متوازنة، وتقود الدراجة من دون مساعدة والدها حين تنتبه لذلك، تصرخ فرحاً وتندفع بأقصى سرعتها تشعر أنها حرة وخفيفة: إنها واثقة.

لكن بماذا هي واثقة بالضبط؟

بقدراتها؟ أم بوالدها؟ أم بهذه اللحظة العائلية السعيدة؟

نتوقع أنّ الثقة بالنفس تندرج ضمن كيمياء معينة. إنها نتاج تضافر عوامل عديدة. وثمة طرق متنوعة تفضي إليها، لكننا حين نكتسبها، فإنها تتلبّس كل واحد منّا بالطريقة ذاتها لا توجد إلّا ثقة واحدة بالنفس، لكن هناك طرق عديدة للوصول إليها

مادونا هي شخصية استعراضية، فنانة استطاعت أن تُعيد اكتشاف ذاتها طيلة حياتها مع أنها كانت طفلة خجولة، عانت من

فقدان أمها في الخامسة من عمرها من أين استمدّت القوة لتفرض نفسها؟

وباتريك إيدلينجر هو أحد رواد التسلّق الحر. حين كان يتسلّق وحده، كانت حركاته انسيابية ويبدو أنه يرقص فوق الفراغ. كان ينتقل من مقبض إلى آخر برشاقة فائقة. دون أن يرتجف. ما هو سره؟

حين يهبط الطيار ليلاً فوق حاملة طائرات، يكون شبه أعمى وهو بسرعة 250 كم/سا على مدرج في غاية القصر كيف يتصرّف حتى لا يشعر بالخوف؟

وفي وسط ازدحام مروري، وفوضى سببها حادث، يجب على طبيب الإسعاف أن يميز على الفور الجرحى والجراح الذين يحتاجون للعلاج أولاً ماذا يفعل حتى لا يُخطئ؟

والموسيقيون الذين يرتجلون أمام حشود ضخمة؟ ولاعبو التنس الذين لا يرفّ لهم جفن أثناء ضرب كرات المباراة؟ والطلاب الذين يتفجّر إبداعهم يوم الامتحان؟ وجميع هؤلاء الرجال والنساء الذين يتجرؤون على اتّباع أهوائهم ويتحكمون بشؤون حياتهم، من أين يستمدون ثقتهم بأنفسهم؟ وبماذا يتشابهون؟

هذه الفتاة الصغيرة فوق دراجتها قد ترشدنا تستمدّ ثقتُها قوّتَها من ثلاثة مصادر.

أولاً، من والدها لم تنطلق وحدها، إنما معه، وبفضله. ثقتها بنفسها هي ثقة بالآخر.

ثم من قدراتها دمجت نصائح والدها في طريقة التدويس

والإمساك بالمقود. اكتسبت مهارة، لولاها لما كان أيّ شيء ممكناً الثقة بالنفس هي ثقة بالقدرات والإمكانات.

لكن ثمة شيء إضافي. الفرح الذي يغمرها حين تزيد من سرعتها يتجاوز مجرّد الرضى عن معرفة ركوب الدراجة. إنه فرح أشمل وأعمق، فرح يتردّد صداه كأنه شكر للحياة. الثقة بالنفس هي ثقة بالحياة.

سنعثر دوماً، بدرجات متفاوتة وتحت أشكال مختلفة، على هذه المحفّزات الثلاثة للثقة بالنفس: الثقة بالآخر، الثقة بالقدرات والإمكانات والثقة بالحياة. ولعلّ كلّ شيء يبدأ من هنا على كلّ حال: يجب الانطلاق من براءة طفل، وإيلاء الثقة حتى دون أن نعرف كيف.

كتب كريستيان بوبان بشكل جميل «**الثقة هي القدرة الطفولية على التوجه نحو ما لا نعرفه كأننا نتعرف عليه**». ندرك المخاطر والأخطار التي لم نكُن ندركها، ونحن أطفال، على دراجتنا، حين انطلقنا لأوّل مرة. نشعر بالقلق لأن ذهننا صافٍ. لكن يجب ألّا يثلم هذا الصفاء جرأتنا وقدرتنا على الانطلاق. الثقة بالنفس هي أن نحافظ على قلب طفل وروح طفل في ذهن شخص بالغ.

هذا العصر يضطرنا إلى ذلك. في المجتمعات التقليدية، كان لدى كلّ شخص مكانه. ولم تكن ثمة حاجة للثقة بالنفس، ما دامت الولادة تقرّر كلّ شيء، وما دام لا يوجد شيء للتغلب عليه. وعلى العكس من ذلك، تجعلنا الحداثة كائنات حرة ومسؤولة عن مصيرنا

وعلى عاتقنا يقع، من الآن فصاعداً، عبء تنفيذ مشاريعنا وتأكيد قيمتنا وبناء سعادتنا: على كاهلنا يقع عبء ابتكار حياتنا وهذا يتطلّب أن نمتلك الثقة بالنفس.

مع ذلك، لم يكُن الأمر معقّداً إلى هذا الحدّ قط. لم يكن امتلاك الثقة بالنفس بمثل هذه الأهمية قط، ولم يكن بناء هذه الثقة بمثل هذه الصعوبة قط. كان من شأن إصلاح محرّك سيارة أو صنع سلّم أن يشفي قلباً كسيراً كان من شأن إطعام العائلة بالخضار فقط من البستان أن يثلج قلب رجل. أمّا قضاء الأيام في الاجتماعات أو الردّ على رسائل البريد الإلكتروني فليس له هذه الفضيلة. فقدنا التواصل الأوّلي مع الأشياء. أصبحت أنظمتنا الإنتاجية من التطوّر بحيث لم نعُد نعرف ما نفعله. نحترم الإجراءات (Process)، لكن يصعب علينا أن نقول ما هي مهنتنا وفي حياتنا الفائقة الترابط، لكن البعيدة جداً عن «الفعل» الأولي، نفتقر إلى فرص ملموسة للعثور على الثقة. علينا أن نجد الركيزة الأساسية التي نبني عليها ثقتنا

مسيرة مادونا وباتريك إيدلينجر وجورج ساند وجون لينون وسيرينا ويليامز أو غيرهم ستوضح لنا: لا يولد المرء واثقاً بنفسه، وإنما يغدو كذلك. الثقة بالنفس هي دوماً غزو، صبور وصعب. وهي في بعض الأحيان أيضاً مناسبة لفرح عميق، حين تبلغ براعتنا أوجها في شكلٍ من أشكال التخلي.

لكشف سرّ هذه الثقة بالنفس، سنعود إلى الحِكَم القديمة وبعض الفلاسفة المعاصرين مثل إمرسون أو نيتشه أو برغسون. وبعض

المفكرين الذين غالباً ما تطرّقوا إلى الموضوع بطريقة غير مباشرة: من خلال تفكيرهم بالحرية أو الجرأة أو الفرادة يحدّثوننا عن الثقة. لذلك سيترتّب علينا البحث في مكان آخر: لدى علماء النفس مثل بوريس سيرولنيك أو المحلّلين النفسيين مثل جاك لاكان، وفي أعمال الباحثين أو علماء التربية، وفي تجارب الرياضيين، والطيارين المقاتلين أو أطباء الإسعاف، وفي كلمات الشعراء أو رؤى الصوفيين العظام.

الثقة بالنفس هي قضية مركزية في وجودنا ولا يمكن حصرها في مجالٍ واحد. وحتى نفهم محفزّاتها، يجب ألّا نسعى لدراستها في مختبر وإنما مراقبتها في الحياة الواقعية، ومشاهدة ولادتها ونموّها، وتبني إيقاعها وتتبّع حركاتها وتردّداتها وانحرافاتها، والركض إلى جانبها كأننا نتبع طفلاً يوشك أن يسقط، ثم يجد توازنه وينطلق أخيراً

1
ازرعوا علاقات طيبة
الثقة العلائقية

الرقة لا تُقهر.
مارك أوريل

تأتي الثقة بالنفس أولاً من الآخرين. قد تنطوي هذه العبارة على مفارقة. وهي ليست كذلك. فالطفل المولود حديثاً ضعيف للغاية وتابع. وفي الأشهر الأولى، لا يمكنه أن يعيش وحيداً إنّ مجرّد استمراره على قيد الحياة هو دليل على أن بشراً آخرين يتولون أمر رعايته. لذلك الثقة بنفسه هي أولاً ثقة بهم: الثقة بالنفس هي أولاً ثقة بالآخر.

ولأننا نولد مبتسرين قبل اكتمال نموّنا فإننا نكون بأمسّ الحاجة للآخرين. وبحسب علماء الأجنة، قد يستغرق نضج خلايا الجنين نحو عشرين شهراً وقد لاحظ أرسطو ذلك فعلاً: نحن نولد غير مكتملين. كأنّ الطبيعة تعطلت، ولم تنجز عملها فألقَت بنا في الوجود باكراً، أضعف وأشد عوزاً من أي حيوان ثديي آخر. نولد دون أن نعرف المشي، وسنستغرق وسطياً عاماً حتى ننجح في ذلك،

بينما لا يحتاج المُهر إلّا بضع ساعات، أو أحياناً بضع دقائق، حتى يبدأ النطّ. فهل علينا أن نكون واثقين بأنفسنا؟

لذلك نعوِّض هذا النقص الطبيعي بالثقافة: العائلة والتعاون والتربية. وبفضل فن العلاقات الإنسانية، سنُنجز العمل الذي تركته الطبيعة معلَّقاً، وسنكتسب هذه الثقة التي لم تمنحها الطبيعة لنا

بالتدريج، سيكتسب الطفل الثقة بنفسه بفضل هذه الروابط المنسوجة مع الآخرين، والعناية التي تُغدَق عليه، والاهتمام الذي يحظى به، والحبّ غير المشروط الذي يتلقاه. يشعر الطفل الصغير أنّ هذا الحب ليس مشروطاً بما يقوم به أو ينجح فيه: إنه محبوب لما هو عليه وليس لما يفعله. هذه الركيزة الأصلب للثقة التي سيحوزها فيما بعد في نفسه. الحب والرعاية يمنحانا قوة للحياة.

لذلك يبدأ غزو الثقة بالنفس من هذا الصراع ضدّ ما أسماه فرويد بالضيق أو القلق الطفولي. إذا كان المراهق متلهفاً لاكتشاف العالم الرحب، وإذا كان البالغ واثقاً ونجح في تحقيق مشاريعه، فذلك أولاً لأنّ الحظ حالفهما في السنوات الأولى من حياتهما، ووجدا ما يسمّيه بوريس سيرولنيك «التفاعلات المبكّرة»، وهذا «الأمان الداخلي» الذي يشير علماء النفس إلى أهميته.

وخلافاً لاحترام الذات الذي يشير إلى تقديرنا لقيمتنا، ترتبط الثقة بالنفس بعلاقتنا بالفعل، وقدرتنا على «المضي فيه» رغم الشكوك، مجازفين بأنفسنا في عالم معقّد. وحتى نجد هذه الشجاعة في المغامرة خارجاً، نحتاج إلى «أمان داخلي».

في نصّه الرائع عن «مرحلة المرآة»، يصف جاك لاكان اللحظات

الأولى لوعي الذات عند الطفل. في عمر بضعة أشهر -بين ستة أشهر وثمانية عشر شهراً وسطياً- يتعرّف فعلاً على نفسه في المرآة. ولكن ماذا يحدث بالضبط في المرة الأولى؟ يكون الطفل في أحضان راشد يعرضه أمام المرآة. ولا يكاد يعتقد أنه تعرّف على نفسه فيها حتى يلتفت نحو الراشد ويوجّه إليه بناظريه هذا السؤال: أهذا أنا، أهذا أنا فعلاً؟ فيُجيبه الراشد بابتسامة، أو نظرة أو ببضع كلمات. يطمئنه: أجل، هذا أنت فعلاً إن الآثار الفلسفية المترتِّبة على هذه المرة الأولى هائلة: بين الأنا الذاتية والأنا الواقعية، الآخر موجود منذ البداية. ولا أعي ذاتي إلّا من خلال الآخر. لا يثق الطفل بما يراه في المرآة إلّا لأنه يثق بالآخر. يبحث في أعين الآخرين عن هذا الأمان الداخلي؛ وفي أعين الآخرين يبحث عن نفسه.

أجريت التجربة عينها على قرود الماكاك، هذه القرود القريبة منّا جداً وراثياً وكشفت عن ذكائهم: بسرعة قياسية، راحوا يستعملون المرآة لمراقبة أجزاء من جسدهم لا يمكنهم رؤيتها بطريقة أخرى، مثل ظهرهم أو إليتيهم. لكنهم أمام المرآة، لم يلتفتوا نحو القرود الأخرى الموجودة في الحجرة: ولم يستفهموا بنظراتهم من أقرانهم. قرود الماكاك هي حيوانات اجتماعية بالتأكيد، وتتعلّم الكثير من الآخرين، لكنها كي تتطور، لا ترتبط مثلنا بعلاقات تنسجها فيما بينها وليست مثلنا كائنات علائقية. من دون الآخرين، لا يمكننا أن نطور إنسانيتنا: من دون الآخرين، لا يمكننا أن نصبح ما نحن عليه.

انظروا إلى الأطفال المتوحشين، هؤلاء الأطفال المهجورون منذ الولادة، وتلقّفتهم حيوانات (دببة، ذئاب، خنازير. .) وترعرعوا في كنفها، ثم عُثِرَ عليهم بعد أعوام. وكما يُظهر فيلم **الطفل المتوحش** لفرانسوا تروفو، فإنّ افتقادهم للعلاقات مع البشر

الآخرين أوقف تطورهم. وهم مذعورون مثل حيوانات مطارَدة، وعاجزون عن تعلم الكلام، يبدون غريبين عن الإنسانية. وفي أفضل الحالات، ينجح المهنيون المكلفون بهم، بصبر ولطف، في نسج بعض الروابط الهشة معهم، ويساعدونهم على إحراز بعض التقدّم. لكنهم لا يصلون إلّا إلى شكلٍ هشّ للغاية من الثقة بهم، ستتبدّد عند أقل انزعاج. وبتعابير علم النفس الحديث، يعاني هؤلاء الأطفال المتوحشون من فقدان «الارتباط» بالإنسانية. وهم صغار، لم «يرتبطوا» ببشر آخرين يحمونهم ويطمئنونهم ويحدّثونهم وينظرون إليهم. ولأنهم حُرموا من هذا «الأمان الداخلي» الذي يمنحه هذا الارتباط، صار يستحيل عليهم أن يجدوا الحد الأدنى من الثقة التي بفضلها لا يبدو العالم والآخرون عدائيين.

وبحسب أطباء نفسيين مثل جون بولبي أو بوريس سيرولنيك، إذا كان بمقدور صبي صغير عمره عامان أن يقول صباح الخير لشخص مجهول يدخل منزله، ويبتسم له، ويذهب ليحدّثه أو يلمسه، فهذا لأن لديه ما يكفي من الشعور بالأمان الداخلي لمواجهة هذا الحدث الجديد. منحه الأشخاص المرتبط بهم ما يكفي من الثقة لينجح بالضبط في الابتعاد عنهم والاقتراب من الشخص المجهول.

ينجح التعليم حين لا يعود «التلاميذ» يحتاجون إلى معلميهم، وحين يشعرون بالثقة بأنفسهم بما يكفي ليتحملوا الابتعاد عن الأشخاص الذين علّموهم. حين يخطو الطفل الصغير هذه الخطوات القليلة نحو الشخص المجهول، فإنه يبدأ فعلاً تحليقه. منحه الآخرون الثقة، وعليه من الآن فصاعداً أن ينتقل إلى الفعل وأن يثبت جدارته بها ولكي يشحذ همته، ينهل من الحب والاهتمام اللذين يتلقاهما من عائلته، ومن أولئك الذين يربونه.

لذلك تُعد السنوات الأولى حاسمة، لكن من حسن حظنا أننا نستطيع في أيّ عمر إقامة علاقات تمنحنا الثقة. وإذا لم تسنح لنا الفرصة لننعم بقسط كافٍ من الأمان في بيئتنا العاطفية خلال طفولتنا، فإنّ الأوان لم يفت إطلاقاً لنسج روابط تنقصنا لكن هذا يتطلب معرفة جيدة لإدراك هذا النقص وضرورة تعويضه.

كانت مادونا لويز كيكون في البداية طفلة خجولة، تفتقر إلى الثقة بنفسها فقدت أمها وهي في الخامسة من عمرها إثر إصابتها بسرطان الثدي وعانت لأنه سرعان ما أصبح لأبيها أبناء آخرون من زوجته الجديدة. وجاهدت لتجد مكانها في الفضاء العائلي. ومنذ نعومة أظفارها، كانت تعزف البيانو وتمارس الرقص الكلاسيكي، لكن يخالجها شعور أنها لا تبلي بلاءً حسناً، وأنها مرهقة. وفي مرحلة المراهقة فقط، سجلتها زوجة أبيها في مدرسة ديترويت الكاثوليكية، فصادفت كريستوفر فلين، أستاذ الرقص الذي سيغير حياتها وبمناسبة التحضير لباليه نهاية العام، يقول لها ما لم يُقل لها من قبل، على الأقل لم يُقل لها بتلك الكلمات: إنها جميلة وموهوبة، ولديها كاريزما آسرة. وبعد بضعة أعوام، شرحت مادونا أن هذه الكلمات القليلة غيّرت حياتها لم تكن تؤمن بنفسها من قبل. والآن، ترى نفسها راقصة في نيويورك؛ وتشعر أنها تولد من تلقاء نفسها وفي أثناء استعراض نهاية العام، تدهش جميع الناس، وأستاذها الأول، وهي ترقص بطاقةٍ لا تُصدّق. ونصف عارية! لقد وُلدت مادونا قبل كريستوفر فلين، كان لها أساتذة آخرون للبيانو أو الرقص. وعلموها أشياء كثيرة وتقنيات وأساليب. ولكن لم يُقدِّم أحد منهم لها هذه الهدية ويمنحها الثقة.

أتذكر حفلاً لمادونا في مدينة نيس. لم أبلغ بعد الثامنة عشرة من عمري وقد سحرتني قوتها الاستعراضية، وطريقتها في الغناء والرقص، وحريتها. أتذكر تلك الشاشة العملاقة ووجهها الضخم وهي تغني أغنية مثل صلاة (Like a Prayer). قطرات من العرق تسقط في عينيها نظرتها وابتسامتها تعبّران عن امتنان فائق. بالتأكيد، مادونا ذات كفاءة وخبرة. المرأة التي تجوب المسرح في كل الاتجاهات لديها فعلاً في جعبتها سنوات من الحفلات. لكن الكاريزما لا تُختزل في الكفاءة. هنالك شيء إضافي، يهب نعمته للكائن الكارزمي. إنه يبحث عن حقيقته في عيون الآخرين، ولا يتوقف عن خلق نفسه في العلاقة. في تلك الفترة، لم أفهم جيداً ما كنتُ أراه على تلك الشاشة العملاقة. أما اليوم، حين أعيد التفكير في ابتسامة مادونا، أعتقد أنها كانت تجد في الجمهور وفي الآخرين، وفي طاقتهم، وربما في حبهم، تلك الثقة التي اكتشفتها ذات يوم في عينَي أستاذها للرقص.

لم تكن مادونا تشعر بالأمان في طفولتها المبكرة، لكنها وجدت تعويضاً فيما بعد.

لو حالفنا الحظ وحظينا منذ نعومة أظفارنا بحرارة العلاقات المُطَمْئِنة، فإنّ ذلك لن يقلّل من أهمية اللقاءات التي تمنح الثقة. لكنها ستُعاش بشكلٍ آخر: ستجعلنا نعيش من جديد، في لحظات حاسمة، نعمة هذه الثقة العلائقية المكتشفة في مطلع حياتنا.

كان يانيك نواه محبوباً من والديه، زاكاري وماري-كلير. وهما نفساهما كانا مغرمين أحدهما بالآخر، فاحتفيا بالصغير يانيك

ودلّلاه. كان هذا الأخير في الحادية عشرة من عمره حين صادف لاعب التنس آرثر آش، في البطولة الرابعة الكبرى، في أثناء إحدى جولاته في أفريقيا ومروره في ياوندي، في الكاميرون. حالفه الحظ في تبادل بضع كرات مع البطل. فوجئ آرثر آش بطريقة لعب الطفل، وأهداه مضربه في نهاية المباراة. وبينما يستعد ليستقلّ طائرة العودة في اليوم التالي، يرى الصبي الصغير يجري لاهثاً في ردهة المطار، حاملاً بيديه ملصق البطل. يطلب منه يانيك نواه أن يمهره بإمضائه. يبادر آرثر آش إلى القيام بأكثر من مجرد إمضاء ويكتب: «موعدنا في ويمبلدون!». وكما سيروي يانيك نواه بعد بضعة أعوام إثر فوزه في رولان غاروس، فإنّ تلك الكلمات كانت أجمل هدية. حمّسته ورافقته كظله. وأتاحت له أن يشعر بتميّزه وساعدته أن يصبح لاعب تنس بمستوى آرثر آش

مع مادونا أو نواه، نجد أنّ الثقة بالنفس لا تتطلّب أحياناً أكثر من بضع كلمات صادقة من معلم أو صديق. كلمات نابعة من القلب، تكفي أحياناً لمنح الثقة مدى الحياة.

يمكن للآخرين أيضاً أن يمنحونا الثقة بلا إطناب وبلا كلمات تشجيع، وإنّما من خلال تكليفنا بمهمة بكلّ بساطة.

بعد محاضرة ألقيتها في ورشة حول «سر الثقة»، حدثتني امرأة عن أزمة الثقة التي مرّت بها بعد عودتها من إجازة الأمومة، ولا سيما طريقة تجاوزها لها وهي تتألم بسبب اضطرارها إلى ترك طفلها، راحت تشعر بالضعف وأخذت تشكّ في قدرتها على الوفاء بمتطلبات المسؤولية في الموقع الذي تشغله. ولم تكَد تمضي أيام

على عودتها، حتى استدعاها رئيسها المباشر. كانت تتوقع الأسوأ وكم أدهشها أن ترى نفسها مكلّفة بمهمة فائقة الأهمية. لم توكل لها مثل هذه المسؤولية من قبل. فاستعادت ثقتها بنفسها على الفور.

قدم أرسطو تعريفاً أصيلاً ودقيقاً للصداقة. الصديق، بالنسبة إلى مؤلف علم الأخلاق إلى نيقوماخوس، هو شخص يجعلنا أفضل. وبالتواصل معه، نشعر بالراحة، ونحرز تقدماً، ونصبح أذكى أو أكثر حساسية، وننفتح على آفاق واسعة في العالم أو في ذواتنا لم نكن نعرفها يؤكّد أرسطو أنّ الصديق هو مَن يتيح لنا أن «نشحذ قوتنا»: بفضله أو بشكلٍ أدقّ بفضل علاقتنا معه، نطور فعلياً، «تصبح وجوداً بالفعل»، مواهب لم تكن لدينا إلّا إمكاناً، «وجوداً بالقوة». لذلك علاقة الصداقة هي فرصة لتطوّرنا ولا يحتاج الصديق للاسترشاد بالسخاء الخالص أو إلى الإصغاء ساعات إلى شكوانا وتذمرنا حين تكون علاقتنا به جيدة لنا ولموهبتنا، وحين تتيح لنا أن نتقدّم، عندها يكون صديقنا: صديق الحياة فينا حين نفهم الصديق على هذا النحو، يمكن لأستاذ البيانو أو الرقص أو الرسم، وللبطل الذي صادفناه في طريقنا أو لرئيسنا المباشر، أن يكونوا أصدقاءنا، بشرط أن يمنحونا طبعاً فرصاً للتطور والتقدم.

حين نتردّد على مدرّب في الفنون القتالية، أو مدرب رياضي، أو معلم يوغا -كأصدقاء كثيرين محتملين بالمفهوم الأرسطي- نربح الثقة بأنفسنا، ولا نكتسب المهارات فقط. نعثر على حقيقتنا ككائنات علائقية من إحساسنا باهتمام الآخر وحفاوته بنا، أثناء رفقة شخص يريد لنا الخير. لذلك ليس أستاذ البيانو أو معلم الفنون القتالية في حدّ ذاته هو مَن يمنحنا الثقة، إنما العلاقة التي نقيمها

معه. تُعاش هذه العلاقة عبر مواعيد منتظمة تضبط إيقاع تطورنا نشعر كلّ مرة بارتياحه وهو يرى تحسّننا، وبقدرته على تحفيزنا ودعمنا حين نواجه صعوبات. وشيئاً فشيئاً، الثقة التي هي ثقته تصبح ثقتنا: هي حركة الثقة ذاتها، والطريقة الإنسانية للتعلّم بشكل صحيح.

المعلم الجيد يثق بنا ويجعلنا نكرّر الحركات الصحيحة، ويجعلنا ننفّذ تدريباتنا ثم يدعونا للانتقال إلى الفعل: يثق بنا وعندما يمنحنا الآخر الثقة، يتشابك هذان المظهران دوماً

أثناء تأليف هذا الكتاب، صادفت متسلّق جبالٍ فريداً من نوعه، يُدعى إيريك ديكامب. تسلق هذا المهندس في الفنون التطبيقية أعلى قمم العالم، مثل قمة غانيش الرابعة في جبال الهملايا أو قمة شيشابانغما في التيبت، مع زوجته، المتسلقة المشهورة كاترين ديستفيل. لكنه أيضاً دليل لأعالي الجبال، وبعبارة أخرى محترف في الثقة بالنفس: لمزاولة هذه المهنة، يجب بالضرورة أن يتمتع بالثقة بالنفس، وأن يستطيع منح الثقة للآخرين الذين يرشدهم. وحتى يحرّر أحداً من خوفه، يستعمل إيريك ديكامب استراتيجية تبدو محفوفة بالمخاطر، لكن يتّضح غالباً أنها فعالة: حين يبدي أحد المشاركين قلقاً بشكلٍ خاص في مرحلة التحضير والتدريب التي تسبق الانطلاق، يعينه إيريك ديكامب أحياناً أول المتسلقين. وغالباً ما يكفي هذا لتخليص القَلِق من قلقه. لأنّ الدليل يوليه ثقته، يكتشف فجأة أنه أقوى. ومثله مثل المشاركين الآخرين، بثّ إيريك ديكامب الثقة فيه من خلال نصائحه وإرشاداته وتكراره للحركات والتعليمات.

ثم يمنحه الثقة بنفسه قائلاً له أن يكون في المقدمة. وسيثابر أول المتسلقين بعد الآن ليكون أهلاً للثقة الموضوعة فيه.

هذه هي النقطة المركزية في علم التربية التي بدأت بها ماريا مونتيسوري، وقامت على الحفاوة والثقة، وتلاقي اليوم نجاحاً باهراً. «**لا تساعدوا أبداً طفلاً على القيام بمهمة يشعر أنه قادر على إنجازها**»، كانت تكرّر باستمرار هذه الطبيبة والمربية الإيطالية. بعبارة أخرى: امنحوه الثقة ما أمكن. ومنحه الثقة لا يعني أن تحلّوا مكانه، وإنما أن تدعوه يفعل ذلك. نتفهّم بشكلٍ أفضل لماذا يتضايق أطفالنا حين ننجز مكانهم ما يستطيعون أن ينجزوه بأنفسهم، بذريعة أننا نعلّمهم، بينما في الحقيقة للإسراع في الإنجاز. إنهم محقّون في أخذ ذلك على محمَل السوء: فنحن لا نوليهم ما يكفي من الثقة.

يجب على أيّ أهل وأيّ معلم وأيّ أستاذ وأي صديق بالمعنى الأرسطي أن يضع في اعتباره باستمرار هذه الطريقة المزدوجة في إيلاء الثقة: أولاً بثّ الثقة، ثم منح الثقة. أولاً توفير الأمان، ثم توفير قليل من «اللاأمان». نحتاج إلى الاثنين حتى نتجرّأ على المغامرة بأنفسنا في العالم. وغالباً ما يمتزج هذان البعدان في النظرة التي يرمقنا بها الآخرون: نكتشف الثقة في عيونهم، فنشعر أننا أقوى.

غالباً ما خضتُ هذه التجربة، باعتباري أستاذاً في الفلسفة أو محاضِراً. بعد أن أستغرق في سيل الكلمات وتسلسل الاستطرادات، يحدث لي أن أفقد سياق أفكاري وأُصاب بأزمة ثقة. وإن مجرد رؤية

الاهتمام والفضول في عيون الطلاب أو الجمهور، يكفيني معظم الأحيان لأقف على قدمي. يحدث لي أيضاً أن أجد غموضاً في نصّ فلسفي وزّعته للتو على طلابي. وحالما أشعر بالثقة التي محضوني إياها، من خلال طرحهم الأسئلة، يبدو لي النص فجأة في غاية الوضوح. شرح لي إيريك ديكامب أنه خاض بالضبط التجربة عينها عند الانطلاق في رحلة استكشافية، الثقة التي يضعها الآخرون فيه تعزّز ثقته بنفسه. هذا ليس مستغرباً لدى الحيوانات العلائقية التي نكونها. وبالتالي كلانا مثل متسلق الجبال المبتدئ الذي يحرّره إيريك ديكامب بإيلائه المسؤولية: حين نشعر بالثقة الموضوعة فينا، نعثر على «ثقتنا» بأنفسنا. الثقة هي هذه الهدية التي يقدمها لنا الآخرون، ونتقبلها بسرور. وعندما يطرح عليّ طلابي سؤالاً صعباً، أردّ عليهم بهدية مماثلة: أخبرهم أنهم يعرفون الإجابة. أثقُ بهم، وهذا يكفي معظم الأحيان لينشأ لديهم، في اللحظات التالية، جواب مثير للاهتمام.

نسمع أحياناً بعض الأفراد يقولون، في الشركات والعائلات، إنهم يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم، كأن ثقتهم هي مجرد مسألة بينهم وبين أنفسهم. لكن إذا لم يبثّ فيهم أحد الثقة، وإذا لم يمنحهم أحد الثقة، فليس مستغرباً أن يعانوا القلق. يدهشنا أحياناً أنهم يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم رغم مهاراتهم. وهذا تجاهل لحقيقة أننا كائنات علائقية، ولسنا مجرد مونادات(*) منعزلة تراكم المهارات.

(*) مونادات: جمع مونادا، مصطلح فلسفي اشتهر به الفيلسوف الألماني لايبنيتز، وهي عبارة عن ذرّات روحية لا تقبل التجزئة.

المحلّلة النفسية والكاتبة آن دوفورمانتيل، مؤلفة قوة النعومة ومديح الخطر، التي ماتت ميتة تراجيدية عام 2017 وهي تنقذ أطفالاً من الغرق، تؤكّد تأكيداً جذرياً أنه «لا يوجد نقص في الثقة بالنفس». وهي تستمع إلى كلام مرضاها، وآلامهم المعبّر عنها بكلماتٍ من فوق الأريكة، تقرأ في قلقهم قبل كلّ شيء انعدام الثقة بالآخرين، النتيجة الكارثية لطفولة حُرِمت من الأمان الداخلي الثمين. افتقد الناجون من هذه الطفولة المؤسفة الأمان والأقرباء القادرين على الوثوق بهم، لذلك لا يستطيعون أن يثقوا بأنفسهم. حين تؤكّد آن دوفورمانتيل أنه «لا يوجد نقص في الثقة بالنفس»، فهي تعني أن القلق يجد حقيقته في انعدام الثقة بالآخر. لذلك الثقة بالنفس والثقة العلائقية يشيران إلى الشيء ذاته.

هذا ما توضحه أيضاً حالات البارانويا: لا يثقون بأنفسهم ولا بالآخرين. ومن فرط ارتيابهم في كلّ ما يصدر عن الآخرين -عن محيطهم، عن وسائل الإعلام، وعن الناس عموماً- يعانون من «فقدان الأمان الداخلي». وبسبب انعدام ثقتهم عموماً، لا يجدون أيّ مرتكز للثقة بأنفسهم.

لذلك فإنّ السلوك الذي سيساعدنا على الوثوق بأنفسنا والوثوق بالآخرين هو ذاته: لنخرج من منازلنا، ولنبني علاقات مع أناس مختلفين وملهمين، ولنختر معلمين أو أصدقاء ينمّوننا ويستنهضوننا ويكاشفوننا. لنفتش عن علاقات تعود علينا بالخير وتمنحنا الأمان وتحرّرنا ولنتذكر ذاك الصبي الصغير في عمر العامَيْن: يقترب من الضيف الذي دخل لتوّه إلى بيتهم. يذهب نحو المجهول. يخالجه شيء من الشعور بالخوف طبعاً اقتحم غريب للتو منزله. ورغم ذلك

يذهب إليه. يذهب إليه مع خوفه. يثق بنفسه قدر ثقته بهذا الغريب وبأهله إلى جانبه. هذه الثقة غير محدّدة وراثياً ولا بيولوجياً نَمَت، شيئاً فشيئاً، في شبكة علاقات احتضنته منذ ولادته وطمأنته، مثل المناشف التي نحتضن بها المولودين حديثاً عند خروجهم من الحمام، بل ويحدث أن نفرك جسدهم الصغير بشيء من القوة، كأننا نذكّرهم بوجودنا، وبأننا نعتني بهم، وبأنهم ليسوا وحدهم. ومن خلال هذه الرعاية، نبثّ فيهم الثقة. وهم يحتاجون إلى ذلك قبل كلّ شيء. وفيما بعد، حين ندعوهم إلى تناول الطعام وحدهم، أو إلى التجرؤ على القيام بخطواتهم الأولى، فنحن نمنحهم الثقة. لا يمكن لأحد أن يكتسب الثقة بنفسه وحده. الثقة بالنفس هي في المقام الأول قصة حبّ وصداقة.

2
تدربوا
ممارسة الثقة

أعطوني نقطة ارتكاز،
وسأزعزع العالم بمُخلي.
أرخميدس

تخلّصت مادونا، وهي مراهقة، من مكابحها، بفضل كلمات أستاذها في الرقص. لكنها كانت تجيد الرقص سلفاً، وتمارسه منذ أعوام. ولأنه لاحظَ مواهبها كراقصة، قال لها تلك الكلمات المؤثرة للغاية. ويجب ألّا تُنسينا الإشارة إلى البُعد العلائقي للثقة بالنفس بُعدها كمهارة.

قاد والد سيرينا وفينوس ويليامز ابنتيه إلى النجاح. أولاهما ثقته بأمثل الطرق: كرَّر على مسامعهما أنه يؤمن بهما، وأنّ التنس سينتزعهما من ظروفهما الاجتماعية، وستخرجان من الفقر وتصبحان أفضل لاعبتين في العالم. لكنه لم يكتفِ بمنحهما ثقته. درَّبهما بقسوة فور أن استطاعتا الإمساك بالمضرب. وقد سحر مشهد الشقيقتين ويليامز في أثناء التدريب سكان كومبتون، في كاليفورنيا

كانتا تقضيان جلّ وقتهما في الملعب، برفقة أبيهما وسلة كرات. حتى العصابات المتناحرة في كومبتون كانت تحترم الشقيقتين ويليامز، وتحرص على ألّا يزعج أحد تدريبهما علّمهما والدهما تنساً هجومياً، قائماً على ضربة إرسال قوية للكرة وضربات شديدة من عمق الملعب. علّمهما لعبة هجومية، يسجّلون فيها نقطة بضربتين أو ثلاث ضربات، وهي لعبة لم تكُن موجودة في تنس النساء. جعلهما تكرّران وتظلان تكرران، وتتدربان وتظلان تتدربان، خاصة على ضربة الإرسال، وكانت سيرينا أوّل امرأة تستهلّ ضربة الكرة بسرعة تزيد على 200 كم/سا وبالفعل أصبحتا أفضل لاعبتين في العالم، إحداهن تلوَ الأخرى تصدّرت المركز الأول في التصنيف العالمي للتنس. أصبحت سيرينا ويليامز أفضل لاعبة على مرّ العصور بحملها 39 لقباً في البطولات الكبرى للتنس، 23 لقباً فردياً (متفوّقة على شتيفي غراف)، و12 لقباً في الزوجي مع شقيقتها البكر، وفي إحداها كانت حاملاً في شهرها الثاني! في كلّ تاريخ لعبة التنس، هي وحدها مَن فازت ببطولة كبرى عن طريق إنقاذها الكرة الفاصلة في النهائي. وفعلت ذلك ثلاث مرات. يحتاج المرء إلى ثقة راسخة حتى لا يرهب، في نهائي بطولة عالمية، الضربة الحاسمة ضده.

تنبع هذه الثقة من المهارة، وهذه الأخيرة ذاتها تأتي من تدريب مكثّف. لكن الثقة لا تقتصر على هذه المهارة. ولكثرة تكرار الحركات ذاتها، أصبحت طبيعة ثانية. وفي النهاية تؤثر المهارة القصوى على الشخصية: في حالة سيرينا ويليامز، تبدو أنها تحوّلت إلى ثقة. فهل هذه هي الحال دوماً؟

في دراسة لاقت نجاحاً عالمياً، بعنوان المتميزون أو قصة

النجاح يتطرّق مالكولم غلادويل، الصحافي في نيويوركر، لفكرة الموهبة الفطرية ويستحضر «نظرية العشرة آلاف ساعة» الجذابة ويعمّمها، وهي نظرية طوَّرها عالم النفس أنديرس إريكسون. وهو يحلِّل مهنة عازفي الكمان في أكاديمية برلين الموسيقية، تساءل هذا العالِم عمّا صنع الفرق وسط هؤلاء الموسيقيين البارعين، بين الأفضل والنخبة الذين أصبحوا أمهر عازفي الكمان في فرق الأوركسترا المشهورة أو عازفين «منفردين عالميين»، وبين الممتازين الذين أصبحوا موسيقيين محترفين، وبن الآخرين الذين أصبحوا مجرد أساتذة. طرح عليهم جميعاً السؤال نفسه: «**منذ أمسكت الكمان أول مرة، كم ساعة عزفت؟**». أذهلته النتيجة هو بالذات. في سنّ العشرين، لم يمسك أيّ ممّن أصبحوا «مجرد» أساتذة كمان الآلة الموسيقية أكثر من أربعة آلاف ساعة. وجميع الذين أصبحوا موسيقيين محترفين عزفوا على آلاتهم نحو ثمانية آلاف ساعة. أمّا الأفضل والنخبة، الذين أصبحوا نجوماً في الكمان، فتجاوزوا جميعاً العشرة آلاف ساعة من الممارسة. لم يوجد أي استثناء. بعد ذلك أجرى أنديرس إريكسون المسح ذاته على عازفي البيانو وحصل على نتائج مشابهة: عازفو البيانو المحترفون مارسوا ثمانية آلاف ساعة، والبارعون عزفوا عشرة آلاف ساعة على الأقل. ولم يجد حالة موسيقية واحدة أصبحت بارعة دون أن تتجاوز العشرة آلاف ساعة من الممارسة (وهو ما يعادل ثلاث ساعات يومياً لمدة عشر سنوات).

أحبّ فعلاً ارتجالات عازف الساكسوفون سوني رولينز: تبدو لي رمزاً خالصاً للثقة. يسلك فيها سوني رولينز دروباً غير مطروقة، ويدعونا إلى موشحات سماوية وحالمة، بحرية مجنونة. وقعتُ

مؤخراً على مقابلة معه يعترف فيها أنه عزف الساكسوفون في بعض مراحل حياته، نحو سبع عشرة ساعة يومياً وبالتالي اكْتُسِبَت هذه الثقة بالكدّ والجهد. اضطرّ أن ينجز تدريباته، وأن يجيد تقنياته قبل أن يتوصّل إلى هذه الحرية في الارتجال. عند الفنانين العظام، تأتي الثقة أولاً، أو لنقُل على وجه الدقة خاصة، من ممارسة دؤوبة وحتى مهووسة.

ومع ذلك يجب ألا تُفَسَّر نتائج دراسة أنديرس إريكسون بطريقة تبسيطية: لن يصبح أحد بارعاً ببساطة لأنه أمضى عشرة آلاف ساعة ملتصقاً بآلته. يجب أن يولع بها، وأن تتوافق هذه الممارسة مع طموحه، وأن يكون لديه ميل نحوها وأن تُكَرَّس هذه العشرة آلاف ساعة للاهتمام، وللحضور الفعلي في الفن. وربما تؤخذ عوامل أخرى في الحسبان أيضاً مع ذلك هذه النتيجة مهمة لأنها من خلال هذه المستويات المختلفة، تقدِّم لنا صورة عن طريقة دمج المهارات تدريجياً وتحوّلها إلى ثقة حقيقية. بعد ثمانية آلاف ساعة، تؤهلني مهارتي لأصبح محترفاً وبعد عشرة آلاف ساعة، يمكنني أن أطمح لأصبح الأفضل في العالم في مجالي. حين أصبحت سيرينا ويليامز الرقم واحد بين الأميركيات دون العشر سنوات، كانت تحتضن بين ذراعيها فعلاً عشرة آلاف ساعة تنس.

انطلاقاً من دراسة أنديرس إريكسون، جعل مالكولم غلادويل من ذلك قانوناً، وكتاباً أكثر مبيعاً فيه شيء من الديماغوجية: في أيّ مجال، يكفي المرء أن يمارس عشرة آلاف ساعة لاكتساب مهارة حقيقية في فنه وثقة تامة بنفسه. يحلّل بالتفصيل العديد من الأمثلة، من موزارت إلى فرقة البيتلز، ويبيِّن أنهم لم يبرعوا فعلاً إلّا بعد أن

تخطوا العشرة آلاف ساعة. بالتأكيد، كان موزارت ينجح في فكّ رموز قطعة موسيقية ويعزفها قبل حتى أن يعرف القراءة أو الكتابة. وبالتأكيد، ألّف وهو في سنّ الست سنوات. لكن رائعته الأولى، بحسب غلادويل -كونشرتو البيانو رقم 9 في مي بيمول ماجور، K.271- كتبها في سالزبورغ عام 1777: كان موزارت حينها في الواحد والعشرين من عمره والعشرة آلاف ساعة من التأليف أصبحت خلفه.

وبمراجعة تاريخ فرقة البيتلز قبل نجاحها الباهر في الولايات المتحدة عام 1964، يستمتع غلادويل في إحصاء الساعات التي عزف فيها جون لينون وبول ماكارتني على المسرح. يروي لنا أنهما في عام 1960، حين لم يكونا إلّا فرقة روك في الثانوية، حالفهما الحظ ودعيا إلى هامبورغ، واضطرا أن يعزفا ثماني ساعات متواصلة في ناد، وحتى أحياناً طوال الليل. وهذا لا علاقة له بتدريبات ليفربول التي كانت تستمر ساعة على أكثر تقدير، ويعزفان فيها دوماً المقطوعات ذاتها. يرى غلادويل أنهما في هذا النادي، في هامبورغ، حصلا على الفرصة الحقيقية للتدرّب واكتسبا الثقة بنفسيهما، وخاصة بطريقة استعراضهما على المسرح معاً سمحت لهما تلك الساعات بالتآلف مع آلتيهما، وإغناء ذخيرتهما الموسيقية، واستكشاف إمكانات أصواتهما، وتعلّم مواجهة الجمهور، والإحساس به، وإثارته. وفي هامبورغ أصبحا فرقة كبيرة. وحين عادا إلى الولايات المتحدة عام 1964، كان لديهما فعلاً وفق حسابات غلادويل الطريفة اثنتا عشرة ألف ساعة من النشاط على المسرح. وأتاحت لهما هذه الساعات أن يغزوا أميركا.

طبعاً، ليس النهج الأصلي لأنديرس إريكسون علمي بالمعنى

الدقيق: نظرية العشرة آلاف ساعة للوصول إلى التميّز في أيّ ممارسة لا يمكن التحقّق منها ولا دحضها وحين يستند غلادويل إلى أعمال عالم الأعصاب دانييل ليفيتين ليثبت أن العشرة آلاف ساعة هي الوقت الذي يحتاجه الدماغ كي يتقن تماماً أي مجال، فإنه يبدو أنه يبحث عبثاً عن سند علمي ينقصه. ثمة أسباب كثيرة تستوجب الحذر من فرضيته. لكنني مضطر للاعتراف أنها جذبتني جزئياً نفهم ونحن نقرأها أن الثقة لدى العباقرة أيضاً تأتي مع الوقت، مع اكتساب مهارة تتكامل تدريجياً، وتندمج شيئاً فشيئاً، وتولد آثارها المحرِّرة على مراحل. فهي إذاً ليست فطرية وإنما مكتسبة في جزء كبير منها

«العبقرية، يؤكد توماس إديسون، هي واحد بالمئة إلهام وتسع وتسعون بالمئة جهد». يجب ألّا ننسى هذا حين نبدأ بالشك في أنفسنا وأغلب الأحيان، عندما نواجه صعوبة في إيجاد الثقة، نعتقد ضمنياً أننا غير موهوبين، وأننا لا نتمتع كفاية بالمهارة، في حين أننا ببساطة لم نتدرّب تدريباً كافياً وكلّما ساورنا الشك، وخشينا ألّا نصل إليها، سيكون حريّ بنا أن نستعيد ثقتنا من خلال الممارسة وتطوير مهارتنا، بدل التذرّع بنقصٍ مفترض في الموهبة. إن دراسة غلادويل المدهشة لها الفضل في تذكيرنا بذلك: قد يكون موزارت عبقرياً ملهماً، لكنه جدّ وكَدّ كثيراً، بل إنه جدّ وكَدّ أكثر بكثير من موسيقيين أقل إلهاماً منه. وفي هذا المعنى يمكن لمثاله أن يمنحنا القوة.

لكن غلادويل لا يهتم إلّا بثقة محدّدة جداً، وتقتصر على مهارة صنعتها عشرة آلاف ساعة. بَيْدَ أنّ الثقة الحقيقية بالنفس أشمَل: إنها تتجاوز الإتقان في ممارسة وحيدة، حتى لو عززها مثل هذا الإتقان.

من خلال مهارتها في التنس، والنجاحات التي حقّقتها، اكتسبت سيرينا ويليامز ثقة بنفسها لم تقتصر على ملاعب التنس. ولم تعُد بعد الآن تتحدّث باعتبارها شخصية رياضية مرموقة، وإنما باعتبارها امرأة، وأماً، ومواطنة ونصيرة للمرأة - وفضلاً عن ذلك أصبح كلامها مسموعاً

في عام 2016، نشرت رسالة مفتوحة تستنكر فيها التميز على أساس الجنس في الرياضة، وبالتالي، الإصرار على عدم المساواة وهذا مقتطف منها: **«كلّ ما أشار إليه الناس على أنه عائق عندي -عرقي، وجنسي- استخدمتهما كوقود لنجاحي. لم أدَع قط شيئاً أو أحداً يُعَرِّفني، أنا أو إمكاناتي. (. .) يجب أن تذلّل النساء عقبات كثيرة في طريقهن نحو النجاح. إحدى هذه العقبات هي أنهم يذكروننا باستمرار أننا لسنا رجالاً، كأن هذا نقيصةً وعيباً. يقول الناس إنني «واحدة من أفضل الرياضيين الإناث». هل يقولون عن ليبرون جيمس أنه أحد أفضل الرياضيين الذكور؟ أو عن تايغر وودز؟ أو عن روجر فيدرير؟ ولمَ لا؟ علينا ألاّ نتغاضى عن ذلك إطلاقاً. يجب أن يُنظر إلينا بناء على إنجازاتنا، وليس على جنسنا»**.
تلك الثقة أيضاً هي تحوُّل في مهارتها وهي تتدرب طيلة هذه الأعوام، وبشكل يومي، وتضرب الكرة لساعات، لم تتدرّب فقط على التنس. إنما أكّدت، يوماً بعد يوم، إرادتها، ورغبتها، وقدرتها على تذليل المعوّقات والعقبات. الثقة التي تبديها من الآن فصاعداً في مواقفها الشجاعة هي ثمرة تلك التجربة. وهي تطوّر مهارتها في إرسال الكرة والضربات الأخرى الأمامية والخلفية، اتخذت مقياساً لقوتها ورغبتها في العيش. فوق ملعب تنس أو في مكان آخر. وهي

تلعب التنس، اقتربت من حقيقتها، وستغترف من أعماقها كلّ هذه الموارد الجميلة.

حين نطوّر تجربتنا في ممارسة ما، يمكننا، ويا لها من سعادة، أن نكسَب ثقة أشمل بأنفسنا وأياً تكن تجربتنا، فإنها تقوم مقام نقطة ارتكاز. «**أعطوني نقطة ارتكاز، وسأزعزع العالم بمُخلي**»، قال أرخميدس. ولأن الثقة بالنفس تحدث في علاقتنا بالفعل، وانخراطنا في العالم، فكلّ ما يرسّخنا في الواقع يمكن استخدامه كركيزة، ونقطة انطلاق.

كتب الفيلسوف الألماني هوسرل: «**كلّ وعي هو وعي بشيء ما**». وهو يعني بذلك أننا نعي أنفسنا حين نعي شيئاً آخر غير أنفسنا فمثلاً حين أعي مذاق القهوة في فمي، والفنجان الذي أمسكه بين أصابعي، فإنني أعي ذاتي. لكنني لا أعي ذاتي بطريقة محضة، ومجردة، وروحية.

الأمر ذاته ينطبق على الثقة بالنفس: حتى نشعر أننا نثق بأنفسنا، يجب أن نختبر ذلك أولاً من خلال الثقة بهذا الحدث الملموس أو ذاك. وإذا أعدنا صياغة هوسرل، يمكننا القول: كلّ ثقة بالنفس هي ثقة بالنفس تحقّق شيئاً ما فنحن نحتاج تجارب ملموسة، ومهارات محددة ونجاحات حقيقية لنكتسب الثقة بأنفسنا. لذلك دعونا لا نتردّد في الاحتفال بنجاحاتنا، مهما كانت صغيرة: إنها خطوات على درب الثقة الكاملة بالنفس. ومن جهة أخرى نشعر بذلك حين نهنّئ أطفالنا: ندعوهم في كلّ مرة أن يزيدوا ثقتهم بأنفسهم قليلاً

لقد اكتسبنا الثقة بقدرتنا على أن نخطو الخطوة الأولى، وأن نكتبَ بأحرفٍ موصولة، وأن نركب الدراجة. لدينا الثقة بقدرتنا

على فكّ شيفرة مقطوعة موسيقية، وتحديد موقعنا في مدينة أجنبية، والانخراط في الحديث، والتعبير عن اختلافنا، وصياغة رغباتنا، وعلى أن نتحدّث على الملأ

ثم ذات يوم، نتمتع بالثقة بأنفسنا

هذا ما أسميه قفزة الثقة بالنفس. وبقدر ما تشكّل كلّ هذه الممارسات دروباً تفضي إلى هذه القفزة، وتجعلها ممكنة، بقدر ما تشكّل فرصاً لعيش هذا التحوّل. لكن من غير المُجدي التعجيل بهذا التحوّل: ليس من خلال البحث بإصرار عن مزيد من الثقة بالنفس نحصل عليها يجب على المرء أن يتدرّب بصبر، وبفضول أيضاً ثم يأتي يوم، حتى من غير أن يدرك ذلك أحياناً، ويبدأ بالارتجال.

لكن بأي معجزة يمكن لمهارة معيّنة أن تولّد ثقة حقيقية؟ هنالك في الواقع مهارات تعيق، ولا تتحوّل إلى ثقة أبداً بالنسبة إلى سيرينا ويليامز، ما عدد لاعبات التنس الممتازات غير القادرات أن يثبتن أنفسهن في مكانٍ آخر غير ملعب التنس؟ يشير علماء النفس إلى هذه المشكلة: لدينا غالباً ثقة محصورة في قطاع معين، ومحدّدة بمهارة متقَنَة. والأسوأ أننا لا نتمتع أحياناً حتى بالثقة الفعلية بأنفسنا في المجال الذي نتقنه ونبرَع فيه. نُتقنه، لكننا نرتعش في السرّ. كيف نساعد على التحوّل من المهارة إلى الثقة؟

أولاً، بالاستمتاع في تطوير المهارة المعنيّة. ألاحظ ذلك يومياً لدى طلابي: لا شيء أنفع من المتعة لتطوير مهاراتهم وكسب الثقة. ومن يشعرون بلذّة معينة في التعمّق بإشكالية وبناء حججهم يتقدّمون أسرع بكثير ممّن يخلطون العمل الجاد بالذهن الجاد. يخرج

«المتلذّذون» من المنطق الصارم للمهارة ويكسبون ثقتهم بأنفسهم بشكلٍ أسرع، والسبب بسيط: تسمح لهم متعتهم بالمضاهاة وأن يكونوا أكثر استرخاءً. وإذا أخطأوا، فسيستمتعون على الأقل. وفوق ذلك، هم أقل خطأً لأنهم يستمتعون بعملهم. وتدلّ هذه المتعة على أنّ هذه الممارسة تلائمنا، وأن لدينا كلّ الفرص لننهض بأنفسنا عن طريق تعميقها من المطمئن أن نعرف أننا نتقدَّم على طريق يلائمنا

لذلك تتحوّل المهارة بشكلٍ أسهل إلى ثقة حين تتيح لنا أن نتقدّم في معرفتنا لأنفسنا، ومواردنا ومزايانا، وأذواقنا أو ما ينفرنا لا يمكن لأيّ ثقة دائمة بالنفس أن تكون ممكنة من دون معرفة الذات، ومن دون حَفر أخدود يلائمنا وهي تتعلّم التنس، اكتشفت سيرينا ويليامز ما كانت قادرة عليه، وما هي نقاط قوتها وأيضاً نقاط ضعفها، وأيّ نوع من النساء هي. أدركت أنها ممّن يكتشفون أنفسهم في المحن.

وما دامت مهارتنا تعرفنا بأنفسنا، فنحن لسنا حبيسي منطق المهارة المحض. ولا يمكن لمثل هذا الحبس في الواقع أن يحرّرنا من هواجسنا وحين نُراكم المهارة معتقدين أننا بفضلها سنتمكّن من التصدّي لكلّ الأمور الطارئة، فإننا نجازف بمواجهة أزمة ثقة أمام ظهور أمور غير متوقعة. فالحياة تعرف حقّ المعرفة كيف تتجاوز التوقعات. وإذا زدنا إتقاننا بهدف السيطرة الكاملة، فإننا نحضر أنفسنا لنكسات ستجعلنا نفقد ثقتنا لذلك يجب أن نطوّر هذا الإتقان ونحن نضع في اعتبارنا أننا لن نتقن كلّ شيء، وأن الأشياء لا تتكرّر على الإطلاق بالطريقة ذاتها

«لا نستحم مرتين في النهر ذاته أبداً»، نقرأ في مقتطف لهيراقليطس. وحتى حين نكون في غاية المهارة، لن تكون المرة الثانية إطلاقاً تكراراً صارماً للأولى. ومع أنّ أيّ جراح يعرف تماماً حركاته وأدواته ومواقيته، إلا أنه يواجه كلّ مرة جسداً جديداً، مشابهاً لبقية الأجساد عموماً لكنه في الواقع فريد وبالتالي مختلف. لا بد أنّ مهارته تتيح له مواجهة الجِدَّة، وهضمها بما يكفي ليعرف كيف يتأقلم مع كلّ حالة، وكل طارئ. ورغم مهارة سيرينا ويليامز الفائقة، فإنها حين أنقذت الكرة الفاصلة في المباراة النهائية لبطولة كبرى، كانت المرة الأولى. ولم تكن المرتان الأخريتان نسخاً مطابقة للمرة الأولى. وطبعاً، ما دام الجراح أو سيرينا ويليامز عرفا أن يتصرَّفا كما ينبغي، فذلك لأنهما استطاعا الاعتماد على مهاراتهما قاما بالحركات التي يُتقنانها تماماً لكنهما فَعَلا أكثر من ذلك. أنجزاها دون أن يرتعشا مع أنّ الأمر لم يكُن يتعلق بمجرّد تكرار لحركة آلية. كانا قادرَين على الابتكار والتأقلم، ولو بالحد الأدنى، مع الوضع، وهذا ما أحدث كلّ الفرق.

في **هكذا تكلم زرادشت**، يضع نيتشه شخصية غريبة الأطوار، «صاحب الضمير»، ليتيح لنا أن نميّز بين المهارة التي تحبس والتجربة التي تحرر. وبحسب نيتشه، كلّ شيء يتعلّق بما نشعر به «في جوف البطن» حين نسعى أن نكون ماهرين. إذا وحدها «غريزة الخوف» أرشدتنا، وإذا لم نتجه إلى الخبرة إلّا خوفاً من المجهول، فإننا لن نتمكن أبداً من استخلاص ثقة حقيقية منها سنكون ماهرين، لكن غير واثقين، وسنشابه «صاحب الضمير» البائس. نوع من الخبير، نسخة مثيرة للشفقة عن الباحث: يعرف كلّ شيء، كلّ شيء

على الإطلاق عن دماغ العلقة لكن مهارته الفائقة تقطعه عن الحياة، لأنه لا يهتمّ بأيّ شيء آخر غيرها وسيصل بها الحال إلى أن تقتله، في مشهد استبدادي تتجلى فيه عبقرية نيتشه الهزلية. يسقط «صاحب الضمير» في مستنقع مملوء بالعلق، وينتهي إلى تصفية دمه، وقد التهمه موضوع مهارته ذاته.

لحسن الحظ، نستطيع، بالمقابل، أن نتطلع إلى المهارة مع ما يسميه نيتشه «غريزة الفن»، هذا الشكل من الإبداع الذي يعارض «غريزة الخوف». حتى نطور الحياة في داخلنا، ولا نفرّ منها وحتى نكون أكثر حيوية، وليس أقل حيوية. يدفعنا الفضول، وليس الحذر والتردّد. بالتأكيد هناك غريزتان في داخلنا: غريزة الخوف وغريزة الفن. حين تتغلب غريزة الفن على غريزة الخوف، وحين يتغلب إبداعنا على حذرنا وتردّدنا، فإننا نساعد ونشجّع على تحوّل المهارة إلى ثقة.

لنتبع إذاً نصيحة زرادشت: لنطوِّر مهاراتنا لكن بروح فنان، حتى نغترف منها حماسنا، وليس لننحبس فيها أمر مفهوم أن تطمئننا مهاراتنا، لكن دعونا لا ننسى أبداً غاية هذا التطمين: أن نخرج من منطقة راحتنا وننجح في اكتساب الثقة. اللجوء إلى المهارة بغرض الحصول على الاطمئنان التام يجعل الثقة الحقيقية بالنفس مستحيلة، لسبب شخّصه تماماً عالم نفس صارم اسمه نيتشه. لا يمكن التنبؤ بالحياة، وغالباً هي ظالمة، وفي الصميم، مقلِقة بما فيه الكفاية: وما لم نفتقر إلى الوضوح، لن نكون أبداً مطمئنين تماماً

لذلك يجب أن تكون مهارتنا أكثر من مجرّد القدرة على تكرار

ما سبق وتمكنّا من فعله. عليها أن تصبح ميدان تطور إبداعنا، وفرصة لوجود حقيقي في ذاته. إن هذا التحول ليس ممكناً إلّا بعد عملية بطيئة: يقودنا الإتقان بالتدريج إلى تقبُّل شكل من «اللاإتقان»، وشكل من التخلي. وبفضل كلّ ما تعلّمناه وجرّبناه وأدمجناه، سمحنا لأنفسنا في النهاية أن نثق بأنفسنا

بدأت سيرينا ويليامز التنس في الثالثة من عمرها: لم تكُن قدماها تلامسان الأرض حين تجلس على المقعد. تعلَّمت ضربات التنس، واستطاعت أن تُحسن أداءها أفضل وأفضل حتى أصبحت في غاية المهارة. لكنها حين اضطرت في ثلاث مرات، في النهائي، أن تنقذ الكرة الفاصلة وتقوم بذلك دون أن ترتعش، لم تثق ببساطة بضرباتها: وثقت بنفسها ومن فرط التكرار، اندمجت مهارتها، وأصبحت بمثابة طبيعة ثانية: **القفزة** التي تحدَّثنا عنها حصلت، وأصبحت مهارتها ثقة.

تبقى هذه القفزة غامضة جزئياً لكننا نعرف شيئاً فعلاً: حتى يكون المرء قادراً على ذلك، عليه أن يمضي بانتظام ليغترف من الإتقان، بحيث يجرؤ من جديد على القيام بهذه القفزة نحو «اللاإتقان»، وأن يطمئن نفسه في منطقة راحته ليتمكّن من الخروج منها فيما بعد.

ارمزوا إلى منطقة راحتكم، ومهارتكم، بدائرة. ادخلوا فيها لتشعروا بالدفء. ثم اخرجوا لتستكشفوا العالم الواسع. ارجعوا إليها لتطمئنوا من جديد. وهكذا دواليكم. اشحذوا حماسكم وهمَّتكم في منطقة راحتكم، لتخرجوا منها في كلّ مرة. ترقصون. تتقدمون. توسعون في الوقت نفسه دائرة منطقة راحتكم ونطاق استكشافاتكم. بإيقاع. هذه الخطوة، وهذا الفالس من خطوتين،

يُظهر حركة الثقة بالنفس. يجب أن تعرفوا أنفسكم بما يكفي لتعرفوا مدى حاجتكم للتردّد على منطقة راحتكم. وكلّما قلّ إحساسنا «بالأمان» في طفولتنا، ستزداد حاجتنا غالباً إلى طمأنة أنفسنا يجب على المرء أن يعرف نفسه حقّ المعرفة كي يجد إيقاعه الخاص، وطريقة رقصه.

يكتسب طلابي بعض المهارات: يتقنون بعض مفاهيم البرنامج. حين تقترب البكالوريا، يرتعشون أحياناً عند إدراج موضوعات لم تُعالج. يسألونني عن محاضرات أو مختصرات حول المفاهيم التي تنقصهم. لذلك أدعوهم إلى مراجعة مفاهيم سبق أن أتقنوها. وإلى إعادة مطالعة دروس أحبوها. وإلى العثور على المتعة، الحليف الأفضل للثقة. وباختصار، إلى الاسترخاء في منطقة راحتهم. وبعد ذلك، وبعد ذلك فقط، إلى اكتشاف مفاهيم جديدة. أدعوهم أن يرقصوا هذا الفالس من خطوتين.

أقترح عليهم أيضاً أن يتدرّبوا على كتابة مقدمات أو مقالات. «**مَن يطرق الحديد يصبح حدّاداً وبالممارسة تكتسب المهارة**» يقول مثل من القرون الوسطى. وحتى هيفايستوس، إله الحدادة، لم يصبح كذلك في يوم واحد. رماه أبواه في البحر عند ولادته بسبب دمامته، فتلقّفته الحوريات وربّينه وعلّمنه فنّ الحدادة طوال سنوات. هيفايستوس، إله الحدادين، حصل بيُسر على عشرة آلاف ساعة من الممارسة! لذلك أطلب منهم أن يتدرّبوا محذراً إياهم من منطق المهارة المحض: الموضوع الذي سيأتي في البكالوريا قد لا يُشبه أيّ موضوع آخر. تكمن صعوبة مهنة الأستاذ في هذه المفارقة: تعليم المهارات وفي الوقت ذاته عدم الوثوق بالمهارات وحدها.

الطلاب الذين يتدرّبون بدافع الخوف الشديد، ويحرصون على التحضير لكلّ أنواع المواضيع، لن ينجحوا أبداً في بناء الثقة بأنفسهم. سيطوّرون مهارات من شأنها أن تحقّق لهم بعض النجاحات المدرسية، لكنهم سيظلّون يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم وسيتعثّرون عاجلاً أم آجلاً سيكونون أكثر عرضة للذعر من غيرهم، في يوم امتحان مادة الفلسفة في الشهادة الثانوية، أمام سؤال غير متوقع. يضعون جلّ ثقتهم بمهاراتهم، ولا يولون أنفسهم ثقة كافية.

وبالعكس، يتمرّن طلاب آخرون بروح الاكتشاف، وليس بطريقة مدرسية. لا يستولي عليهم هاجس التحضير المثالي، لكن تحدوهم الرغبة في تجريب الأشياء، ومواجهة التحديات. لا يسعون إلى طمأنة أنفسهم بأيّ ثمن. يلتفتون إلى الممارسة بمتعة وإبداع. لا يتبعون طريقة الطلاب الأولين ذاتها في تذكّر المواضيع: في صوتهم، يخفف الحماس والفضول من حدّة قلقهم. والنتيجة مذهلة. وبينما يرتعب الطلاب الآخرون من خطر أيّ امتحان، هم يبدون أنهم يتسلّون به. ومستعدون للانخراط فيه. يدركون أنّ هذه سمة من سمات الحياة الإنسانية.

ليست الثقة هي الطمأنينة. فالشعور بالثقة، هو أن يعرف المرء أنه قادر على مواجهة الخطر، وليس أن يوهم نفسه ويقنعها أنّ الحياة يمكن التنبؤ بها بالتأكيد، هناك حالات تخفض فيها درجة المهارة هذا الخطر فعلاً إلى الصفر، ولكن حينها لا حاجة إلى الشعور بالثقة: المهارة تكفي.

في بحثه تجرؤوا على الثقة، يُشير الفيلسوف إيمانويل دوليسير

إلى الفرق بين الثقة والمهارة: «**الثقة بالنفس، ليست في الزعم بأننا نستطيع القيام بأمرٍ لأنه سبَقَ لنا القيام به آلاف المرات - يا له من أمرٍ محزن! ويا لقصر النظر! وإنما على العكس، هي في مخاطبة هذا الجزء غير الواثق من الذات -الذي لم يزل غير منشط- والعزم على دعوته، وإيقاظه**». الثقة بالنفس، هي القيام بأمر لم «ننجح فيه ألف مرة»، أو ربما لم نحاول القيام به قط. وحين ننجح، فليس مردّ ذلك ببساطة إلى مهارتنا التي نثق بها: وإنما مردّه نحن أنفسنا

يقول مَثَل صيني طريف: «**فائدة تجارب الآخرين مثل فائدة مشط للصلعان**». ماذا يعني ذلك؟ يعني أن تجربتنا هي الأصل، وليس تجربة الآخرين، لأنّ تجربتنا وحدها يمكنها أن تمنحنا الثقة. تجربة الآخرين مثل «**مشط للصلعان**» لا تفيدنا بشيء يُذكر. تجلب لنا على الأكثر شيئاً من المهارة. لكن أكثر من المهارة المكتسبة، الطريق الذي سلكناه والطريقة التي سلكناه بها هو ما يبني تجربتنا الحقيقية، كنزنا وعلى هذا الطريق، اكتشفنا علاقتنا بالمحن، بالفشل أو النجاح، المعتمد معياراً لمواهبنا ورغبتنا وطموحنا؛ وفزنا بمعرفة أنفسنا لا أحد يستطيع أن يسلك هذا الطريق نيابة عنا

لذلك طوّروا مهاراتكم بقدر ما تستطيعون، لكن بلا توتر، واحرصوا دوماً على ما يقرّبكم من أنفسكم. طوّروها إلى أقصى حدّ، لكن دون أن تخضعوا لها وستأتي الثقة بعد ذلك. مثل نعمة، أو مكافأة أو مفاجأة.

3
أصغوا إلى أنفسكم
الثقة بالحدس

على الإنسان أن يتعلّم كيف يكتشف
ويراقب في داخله ذلك الوهج الذي
يضيء ذهنه كالبرق.
رالف والدو إمرسون

من بين جميع العاملين في أقسام الإسعاف، تقع على عاتق «طبيب الميدان» مهمة تمييز «الحالات الإسعافية المطلقة» من «الحالات الإسعافية النسبية». في دوي صفارات الإنذار، وفي خضمّ العويل أو البكاء، يجب أن يكون قادراً على الفرز بين المصابين. يجب أن يعرف تقدير خطورة أيّ حالة من النظرة الأولى، من لون البشرة، وابيضاض العينين، وانتفاخ الصدر. يجب أن يكون واثقاً من حكمه حتى يستطيع البتّ في الحالة الطارئة، ويتمكّن من الإصغاء إلى نفسه وسط الضوضاء. يجب على طبيب الميدان أن يحافظ على هدوئه ويتخذ فوراً القرارات الصائبة. وكيف يفعل ذلك؟ هل يحلّل الوضع تحليلاً هادئاً؟ هذا لن يكفي لأن الوقت لن يسعفه

ليحلّل كلّ شيء. هل يتصرّف غريزياً، على أساس خبرته وحدها؟ هذا لن يكفي، يحتاج إلى معطيات، وملاحظات سريرية. في الواقع، هو موجود بكلّ جوارحه في هذا القرار، إحساساً وتفكيراً في آن معاً، جسداً وعقلاً

ينهمك البائع في خضم مفاوضة ضارية. تستمرّ المحادثات لفترة، لكنه فجأة، «يشعر» بذلك. يغيّر لهجته ويقترح سعراً نهائياً إمّا أن تقبل أو تغادر. وبعد بضع ثوان، يقبل الشاري. كان الحدس التجاري صائباً عرف كيف يصغي إلى نفسه. أصغى إلى نفسه برمّته. وحين يعرض سعره النهائي، يكون هو أيضاً حاضراً برمّته في ذاته وفي الحالة. سيكون من الخطأ الاعتقاد أنه كان يحلّل فقط الحالة ببرود وسرعة فائقة. وسيكون من الخطأ أيضاً الاعتقاد بأنها كانت مجرّد حساسية صرفة، تفسّر لغة جسد الآخر. كان كلّ هذا في آن معاً، ولهذا السبب هو «يشعر» بذلك. لقد خبر في الماضي الإخفاقات والنجاحات على حدّ سواء. وهو لا يبذل أي جهد لينسى إخفاقاته أو يتذكّر نجاحاته. وإلّا لما استطاع أن يكون حاضراً بالفعل. ولأنه يعرف أنّ وجوده بكلّ جوارحه هو مجموع ما عاشه، ويعرف كيف يستقبل في اللحظة كلّ تجربته، فهو يستطيع أن يعطي السعر المناسب. قدرته على الإصغاء إلى نفسه هي في آن معاً بسيطة ومعقّدة. بسيطة، لأنها لا تطلب أية موهبة. ومعقّدة، لأنه ليس من السهل الوصول إلى ميزة الحضور في قلب الحدث، أو في الحالة الطارئة أو تحت الضغط.

لو كانت هذه المقدرة على الإصغاء إلى النفس تتعلّق بتطور

استثنائي لجزء من الذات، لكان يمكننا عندها أن نخشى من عدم التوصّل إليها لكنها لا تتطلب شيئاً من ذلك: الأمر يتعلق بترك كلّ أجزاء الذات تعبّر عن نفسها مثل كونشيرتو: عقل وإحساس، وعي ولاوعي. وللنجاح فعلاً في الإصغاء إلى النفس، ربما يكفي ألّا تتغلب أيّ واحدة من ملكاتنا على الأخرى. حين يفرض عقلنا نفسه، سننصاع له. وحين تنتصر حساسيتنا، سنتّبعها وعندما لا تتغلب أيّ من ملكاتنا على أخرى، سنثق بأنفسنا ونحن قادرون على ذلك.

غالباً ما طلبوا منّا ببساطة في المدرسة أن نصغي إلى التعليمات، والنصائح، والدروس. وحاولوا تعليمنا أن نصغي إلى الأساتذة. ولم يخبرونا أنه في النهاية يمكننا أن ننجح بالإصغاء إلى النفس.

تظهر دراسات البرنامج الدولي لتقييم الطلبة **PISA**، التي تسمح بمقارنة الأنظمة التعليمية لمختلف الدول، أنه يوجد لدى الشباب الفرنسي فجوة كبيرة بين معارفهم ونتائجهم في اختبار الاختيار من متعدّد. يعرفون الكثير من الأمور، لكن حين يتعلق الأمر بالبتّ بين عدة إجابات، يتردّدون ويخطئون أكثر من الوسط. لماذا يرتعش الشباب الفرنسي أكثر من الشباب الأوروبي أمام خانات الاختيار؟ لأنهم لم يتعلموا الإصغاء إلى أنفسهم. نادراً ما نقرأ «ثقوا بأنفسكم» على السجلات المدرسية الفرنسية. ومقابل الكثير من «يمكنكم أن تفعلوا أفضل»، والكثير من «ثابروا على جهودكم»، كم نقرأ من «ثقوا بحكمكم أكثر»؟

حالفني الحظ وصادفتُ أستاذين غيَّرا مجرى حياتي. في الأدب، في الصف الأول الثانوي، اكتشفتُ فيرلين، وبروست، وكامو. كانت أستاذتي كلاسيكية جداً، ومتطلبة، تطلب منّا أن نحفظ أشعاراً عن ظهر قلب. لكن لم يفتها قطّ أن تسألنا عن إحساسنا، وأن تدعونا للإصغاء إلى أنفسنا «**أجل، أنت محقّ، يمكننا قول هذا لكن أنت، ما رأيك في هذا؟ هل تجدها مكتوبة ببراعة؟ هل يؤثر هذا فيك؟**».

جعلني أستاذي في الفلسفة أكتشف أرسطو، وسبينوزا، وهيغل. علّمني معارف ومناهج. علّمني بشكل خاص أن أصغي إلى نفسي. هو أيضاً كان يطرح غالباً، بطريقة لاذعة، حتى لو كان أعطى للتو حصّة طويلة عن ديكارت: «**ديكارت، ولكن توقفوا مع ديكارت! ما الذي تظنونه، أنتم؟**». بعد خمسة وعشرين عاماً، أتذكر تلك الساعات التي أمضيتها في حصص الفلسفة وكانت ساعات «النفسي»، مُنتَزعة من أحداث الحياة، ومن القيود اليومية، والمتطلبات العائلية: ساعات لأتعلّم الإصغاء إلى نفسي. وفي حصّة الفلسفة، لم نكُن نتوقف عند أفلاطون أو كانط أو سارتر إلّا لنرجع إلى أنفسنا لم نكن ندخل إلى **ظاهريات الروح** للفيلسوف هيغل إلّا لنتعلّم الإصغاء إلى روحنا

يدفعكم الأساتذة العظام إلى مغامرة الوجود: يزوّدونكم بأسلحة لتتجرؤوا أن تكونوا أنفسكم. وأغلب الأحيان نشعر أنهم سلكوا طريقاً مماثلاً - هم أيضاً أصبحوا أنفسهم عن طريق اتّصالهم بالعلماء والمؤلفين الذين يدرسونهم الآن. إنهم على النقيض من «أصحاب الضمير»، الشبيهين بمناهض البطل الذي يسخر منه نيتشه، والذين أصبحوا معلّمين بسبب خوفهم من الحياة، وعدم الثقة بأنفسهم. بعد

أن كانوا تلاميذ مثابرين، انتقلوا إلى الجهة الأخرى من المكتب. لكن هل أصغوا إلى أنفسهم؟ ماذا تعلّموا عن أنفسهم؟ هل يعرفون ما كان موقفهم كطلّاب مطيعين يفصح عن علاقتهم بالعالم؟ غالباً ما نجد بينهم أساتذة يهينون تلاميذهم عند أدنى انتهاك للقاعدة، وعند أدنى «خفّة»، ويفسدون بجرّة قلم أحمر ثقتهم بأنفسهم.

حينما أعيد التفكير بهذين الأستاذين، أتذكّر أيضاً أنهما تحلّيا بالجرأة ليقولا أشياء بسيطة، وحتى من شأنها أن تبدو تبسيطاً سأفهم ذلك لاحقاً: بينما يموّه غيرهم الأمر البسيط الذي عليهم قوله بلغة متكلفة، كانا هما يعرفان أن يقولا بطريقة بسيطة أموراً في غاية التعقيد. الجرأة في هكذا خطابات، هي جرأة على الإصغاء إلى النفس. ليس ثمة طريقة لإعطاء تلميذ مدرسة أو ثانوية أو طالب الرغبة في الإصغاء إلى نفسه أفضل من إظهار هذه الفضيلة له بالفعل. لا أجد ما يمكن للمدرسة أن تعلمه أفضل من ذلك. أصغوا إلى أساتذتكم: سيعلمونكم الإصغاء إلى أنفسكم.

لكن ليس من السهل أن ينجح المرء في الإصغاء إلى نفسه. ولتحقيق ذلك، يجب فعلاً التوقّف عن الخضوع إلى الحقائق المسلّم بها وإذا كانت هذه الحقائق مستمدّة من الدين أو التقاليد، فيمكن مناقشتها، وإعادة النظر فيها بحرّية. وأي شخص سيردّد دون تشكيك ما علمته إياه التربية الدينية عن الله لن يستطيع الإصغاء إلى نفسه: لن يستطيع أبداً أن يعرف إن كان يؤمن أم لا ومن يقول «**أن ما نفعله الآن، فعلناه دوماً على النحو ذاته**» ليرفض النقاش يتخلى هو أيضاً عن أية إمكانية للإصغاء إلى نفسه. إنه يخضع إلى «حقيقة» التقاليد كما يخضع آخرون لحقيقة الدين. يتعبّد الماضي بدل أن يثق بنفسه

فعلاً وهو لا يتخيّل أن ما يلوح في داخله، هنا والآن، من شأنه أن يحمل قيمة السيادة.

وإذا قامت هذه الحقائق على العلم، فيجب ألّا يمنعنا ذلك من فهم كيف صيغت هذه الحقائق. معرفة الإصغاء إلى النفس، هي دمج المعرفة وعدم إهمال التشكيك فيها

تفرض معرفة الإصغاء إلى النفس أيضاً عدم الخضوع إلى ديكتاتورية العجلة. نعرف كلّ هذا: بسبب ضيق الوقت، أو بسبب الخوف من التأخر، في حالة توتر وإجهاد، نتصرّف بطريقة رعناء ومتعجِّلة. نخضع لمن يضغط علينا أكثر، أو مَن يصرخ بصوتٍ أعلى، فنحن كالغائبين عن أنفسنا ولا نعود نفلح في الإصغاء إلى أنفسنا

إحدى طرق الخروج من ديكتاتورية العجلة هو التمييز بين العاجل والمهم. كثير من الأمور عاجلة، وليست كلها مهمّة. إن مجرد التساؤل حول هذا التمييز يكون محرّراً أحياناً، ولا يمنع من الاستمرار في فعل ما يجب علينا إنجازه في وقت محدَّد. الكثير من الموظفين، الخاضعين لضغط الاستعجال المستمرّ، يفقدون الثقة في حكمهم. لدينا إمكانية الاعتراض على سيل الطلبات الدائمة، العاجلة جميعها أكثر من بعضها البعض، بهذا السؤال البسيط: هذا عاجل، لكن هل هو مهمّ؟ وما هو مهمّ فعلاً في ممارستنا المهنية، هو أن نقوم على أكمل وجه بما علينا القيام به، وما يندرج في مهمتنا الخاصة. وبناء على ذلك، يمكننا أن نحاول تلبية طلبٍ عاجل من أحد الزملاء أو من رئيس، ولكننا أغنياء بحرية داخلية جديدة. قد يكون هذا الزميل أو الرئيس ذاته غلبه الإجهاد، وقد يفرض علينا

ضغطاً مفرطاً أو يطلب منا أموراً ليست فعلاً من اختصاصنا، وبالتالي حريّ بنا ألّا نغفل المهم: أن ننجز بشكلٍ صحيح ما علينا فعله. ويمكننا أيضاً أن نجري هذا التمييز بين العاجل والمهمّ بالمعنى الأوسع، من خلال عدم الاقتصار على الحقل المهني. فالمهمّ هو أن يكون أطفالنا بخير، وأن يكونوا سعداء، وأن نكون في مأمن من مآسي الوجود وأن نعرف كيف نستمتع بالحياة. حتى حين نهرع إلى المكتب، نعرف أنّ الأساسي في مكان آخر: نحن نسرع، لكن دون أن نخضع لمنطق العجَلة. بوعينا لهذا التمييز بين العاجل والمهم، نحافظ على إمكانية الإصغاء إلى أنفسنا

«طبيب الميدان»، هو أيضاً، يتعجّل. التدفّق الذي يواجهه ليس تدفق رسائل بريد إلكتروني، وإنما تدفّق جرحى. يعمل في الإسعاف، لكنه يتمتع ببوصلة داخلية. لا ينغمس في البلبلة التي تحيط به. يدرك أنّ بعض الحالات الإسعافية أهم من الأخرى. ولا يجرفه الزمن الخاطف الذي يعمل فيه. يستقي الهدوء من زمن أطول: زمن أتاح له أن يُراكم هذه الخبرة التي تسمح له اليوم أن يصغي إلى نفسه في أثناء الإسعاف لينجز الحركات الأهم، تلك التي ستنقذ أكبر عدد من الأرواح.

الفيلسوف الوحيد الذي أخذَ على محمل الجدّ مسألة الثقة بالنفس هو رالف والدو إمرسون، مؤلف أميركي ولد في بداية القرن التاسع عشر. في مقاله **الثقة بالنفس**، وهو نص قصير منشور عام 1841 ومُدرج بين مقالاته، يبدو أنه يرسم صورة «طبيب الميدان»: **«من السهل أن نعيش في العالم حسب آراء الناس؛ ومن السهل أن نعيش في عزلتنا حسب آرائنا، بَيْدَ أنّ العظيم هو مَن يحتفظ**

باستقلالية العزلة في سهولة تامة وهو وسط جموع الناس». حتى وسط جموع الناس، مَن يثق بنفسه يعرف كيف يصغي إلى نفسه كأنه ينعم بالهدوء، وحيداً مع ذاته. طبيب الحرب المحنك، وطبيب الإسعاف، هما الدليل على هذه العظمة التي يتحدَّث عنها إمرسون: يتخذان القرارات الصائبة لأنهما يحافظان على هذا الشكل من الاستقلالية، وهذه القدرة على الحضور في ذاتهما وسط هذه الضوضاء. «**على الإنسان**، يكمل إمرسون، **أن يتعلّم كيف يكتشف ويراقب في داخله ذلك الوهج الذي يضيء ذهنه كالبرق، أكثر من انتباهه للبريق الذي يلمع في سماء شعراء الملاحم والحكماء».**

الإصغاء إلى النفس ليس بهذه البساطة. يجري تعلمه، لا سيما من خلال طقوس، هي بمثابة مواعيد مع النفس. تُساعدنا الطقوس على الابتعاد عن هستيريا العصر أو عن إيقاع حياتنا المحموم. تساعدنا في العثور على أنفسنا التمدّد مرتين أسبوعياً على أريكة محلّل نفسي، والركض ثلاث مرات أسبوعياً، وممارسة التأمّل بشكلٍ منتظم، الشينتايدو أو اليوغا، وتأدية الصلاة يوم الجمعة، والذهاب إلى قداس يوم الأحد: كل واحد من هذه الطقوس يمنحنا بيئة مناسبة للإصغاء إلى أنفسنا. وهي تتيح لنا الخروج من العجلة للتركيز على المهم. نسترد فيها أنفاسنا، ونحضر من جديد في أنفسنا، وفي تلك اللحظات، غالباً ما تنفكّ بعض العقد. فنجد الحلّ لهذه المشكلة المهنية التي تشغل بالنا، ونفهم ما نصبو إليه في علاقاتنا الغرامية، ونرى فيها بوضوح ما يتعلق بأنفسنا هذا الضوء ينبثق غالباً في لحظة الاسترخاء. نفهم حينها أنّ بمقدورنا الثقة بأنفسنا: كان الجواب في داخلنا ولكننا كنّا بحاجة إلى بيئة مناسبة تتيح لنا أن نسمعه.

حدث هذا معي مراراً. وأنا مستلقٍ على الأريكة. أتحدث. وكما يوصي المنهج الفرويدي في التداعيات الحرة، أقول الأشياء «كما تردني». وفجأة تنبثق بديهة: أرى شيئاً لم أره من قبل، ولم أكُن أرغب في رؤيته. أفهم بشكل أفضل لماذا أتفاعل كما أفعل. لماذا أنا قلق، أو بالعكس هادئ. لستُ في وارد كبت ذكرياتٍ لأقنع نفسي بأمرٍ ما لستُ في وارد إسكات جسدي لأصغي إلى صوت وعيي. إنني موجود بكلّ جوارحي. نسيتُ أنني كنت قادراً على ذلك. لدينا الكثير من المواهب لنكذب على أنفسنا: نحن بارعون في عدم الإصغاء إلى أنفسنا لهذا السبب ألفيتُ نفسي مكتئباً، منذ أعوام، واكتشفتُ التحليل النفسي. خرجتُ من حالة الاكتئاب بسرعة، لكنني بقيتُ على الأريكة. أحتاج هذا الطقس. يوفّر لي فرصة التوقف، وهذه البيئة التي أكفّ فيها عن الكذب على نفسي، وأفلح أخيراً في الإصغاء إلى نفسي.

في كتاب **الأمير الصغير**، يعاتب الثعلب الأمير الصغير لأنه عادَ لرؤيته، إنما ليس في الوقت نفسه، وإنما بطريقة لاطقسية:

«قال الثعلب: كان الأولى أن تعود في نفس الوقت. فإذا جئت على الساعة الرابعة بعد الزوال مثلاً، سيبدأ الفرح يساورني منذ الثالثة. وكلّما تقدّم الوقت، زاد شعوري بالفرح. فلا تكاد تحلّ الساعة الرابعة، حتى يكون الاضطراب والقلق قد تملكاني، وأكتشف ثمن السعادة! أما إذا أتيت في أي وقت كيفما اتفق، لن يكون بمقدوري قط أن أعرف متى أهيّء لك قلبي. فالأمر يحتاج إلى طقوس.

سأل الأمير الصغير: وما الطقوس؟

أجاب الثعلب: إنها شيء طواه النسيان أيضاً. هي ما يجعل أحد الأيام مختلفاً عن سائر الأيام، ويجعل ساعة محدّدة مختلفة عن سائر الساعات»[1]

«الأمر يحتاج إلى طقوس»، يبدي الثعلب ملاحظته. من دون الطقوس، نحتاج دوماً أن نعتمد على إرادتنا لتمنحنا هذه اللحظات من الاسترخاء، والحضور في الذات. ولأنه لديّ موعد عند المحلّل النفسي كلّ يوم ثلاثاء وكل يوم خميس الساعة السابعة مساءً، لم يعد عليّ أن أريد ذلك ما دام خضع لطقس. ولأنه يجب عليّ الذهاب إلى القداس كل يوم أحد الساعة الحادية عشرة صباحاً، لم أعُد مضطراً لبذل جهد حتى أرتاد الكنيسة. الطقس يدعمني: إنه يغني عن جهد إرادتي. ولو كان على إرادتنا كلّ مرة أن تتغلب على العقبات والمعوّقات، لألفينا أنفسنا على الأريكة مرة في الشهر وفي القداس مرة في العام.

الطقوس، يضيف الثعلب أخيراً، «هي ما يجعل أحد الأيام مختلفاً عن سائر الأيام». لأنّ الطقوس تتكرّر، وتتيح لنا أن نقيس بشكلٍ أفضل ما لا يتكرّر: تساعدنا أن نفهم تقدّمنا على درب حياتنا ومن دون هذه التوقفات المنتظمة، كيف سنعرف إيقاع تقدّمنا؟ علينا أن نحذر وجودنا المفكّك، وأن نتعلّم العثور من جديد على معنى الطقس الذي أضعفته حداثتنا

---

(1) أنطوان دو سانت-أكزوبيري، **الأمير الصغير**، ترجمة محمد التهامي العماري، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء-بيروت.

في العالم المُحكَم التنظيم قبل الثورة الفرنسية، كان وجود الأفراد يخضع بالتأكيد خضوعاً فائقاً للطقوس، لكن قدرة الأفراد على الإصغاء إلى أنفسهم لم تكُن موضع تقدير، بل كانت تشكِّل تهديداً للقاعدة، وخطر فوضى غير ضرورية في مجتمع مبني على ترتيب معيّن. لماذا الوثوق بالأفراد حين لا يحتاج المجتمع كي يعمل إلّا إلى إخضاعهم للقواعد والتقاليد؟ ولماذا يدعوهم للإصغاء إلى أنفسهم ما دام الحكماء هم مَن يعرفون والأمراء هم مَن يقرِّرون؟ الثقة بالنفس لم يكُن لها فعلاً معنى في العالم قبل الثورة، إلّا بالنسبة إلى بعض الأرستقراطيين المتمتّعين بعقلية الفرسان. الثقة بالنفس هي فكرة حديثة، حملها ازدهار المبادئ الديمقراطية وأعمال فلاسفة عصر الأنوار. كتب كانط: «**تحلَّ بالشجاعة واستخدم عقلك. هذا هو شعار التنوير**». هذه الدعوة لاستخدام العقل بحرية ليست إلّا دعوة للإصغاء إلى النفس.

الوثوق بالحدس، وتعلُّم الإصغاء إلى النفس، هذا يعني ببساطة أن يكون الإنسان حرّاً. حين نلجأ إلى الحقائق الزائفة، وحين نخضع لآراء «العارفين»، فإننا نتهاون في أخذ حريتنا على عاتقنا ويسمي سارتر مثل هذا التنازل «سوء النية». وحسن النية، على النقيض منه، هو الثقة بحريتنا غالباً ما نشكّل فكرة خاطئة عن الحرية: نختزلها إلى الغياب الكلي للقيود. ولأن حياتنا متخمة بالقيود، نستنتج أننا لسنا أحراراً

لكن لا علاقة للحرية بغياب القيود. يكتب برغسون، نحن أحرار حين نكون تماماً ما نحن عليه، حين ننجح في اللحظة الحاضرة بالترحيب بكلّ ماضينا، وتجربتنا الحياتية. وهذا هو

بالضبط الإصغاء إلى النفس. الترحيب بهذا الماضي وهذه التجربة الحياتية، لا يعني تبسيطه في وحدة خيالية أو هوية قسرية، وإنما تقبّله كما هو، في تعقيده غير القابل للاختزال. نكون أحراراً حين ننجح في الإصغاء إلى أنفسنا بكلّ جوارحنا «فطبيب الميدان» يفتقر في خضم الفعل إلى غياب القيود، بل هو غارق في تشابكات القيود. ومع ذلك، هو حر بمفهوم برغسون: إنه هو ذاته بكلّ جوارحه في قلب الفعل.

لذلك يستحيل أن نكون أحراراً حين نُعيد كتابة تاريخنا ونحجب منه صفحاته المظلمة، ونواظب على رؤية «نصف الكأس الملآن». يستحيل بالمثل أن نكون أحراراً حين نستمر في الكشف عن أخطائنا والاقتصار على رؤية «نصف الكأس الفارغ». تكشف هاتان الطريقتان عن فقدان الثقة بالنفس.

يجب أن تكون الثقة بالنفس ثقةً بالنفس بكليتها وهذه النفس ليست نواة محضة، وموحّدة، ومنسجمة تماماً، يتعين الاعتماد عليها لإيجاد الثقة أو الحفاظ عليها مثل هذه النواة غير موجودة. ومن يتذرّعون بها ويدْعوننا للعثور عليها حتى نكتسب الثقة بأنفسنا يكذبون علينا والأسوأ، يدفعوننا إلى الفشل. وما علينا إلّا أن نتفحّص أنفسنا للحظة حتى نلاحظ ذلك. أين تقبع مثل هذه النواة؟ في دماغنا؟ في معدتنا؟ في كعبنا؟ في جيناتنا؟ النفس متعدِّدة الأوجه، ومتناقضة، ومتغيّرة: وحين نرحّب بها كما هي فإننا ندرك مدى حريتنا بالتالي الأمر يشبه سداً ينهار. لا نعود خاضعين إلى أيّ جزء من أنفسنا، قد يستبدّ بنا من الداخل، ولا إلى حقيقة هابطة من السماء، قد تفرض نفسها من الخارج. نكون متحرّرين مرتين: نثق بأنفسنا أخيراً.

لا عجب أن يكون إمرسون، فيلسوف الثقة بالنفس، أثّر تأثيراً بالغاً على نيتشه، محتقر عقول «أصحاب الضمير». يقول مؤلف كتاب **غسق الأوثان** أن إمرسون هو «**توأم روحه**». واللافت للنظر أيضاً أن إمرسون أميركي. لم يترعرع في بلد من أوروبا القديمة، فخوراً بماضيه الممتدّ آلاف السنين وواثقاً من العثور فيه على جميع الإجابات عن أسئلة الحاضر. إنه يتحدّر من بلدٍ فتي، اكتُشِفَ بفضل خطأ، يثمن الروح الريادية، التي هي عينها روح الثقة بالنفس. في الولايات المتحدة، الخضوع لما يسميه ماكس فيبر بلطف «**سلطة الأمس الأبدي**» هو ميل أقلّ انتشاراً ممّا هو عندنا يتجرأ الريادي على الإصغاء إلى نفسه. فلا خيار له، لأنه الأول.

في داخل كلّ واحدٍ منّا، تستعر الحرب بين روح «صاحب الضمير» وروح الريادي. وكلما أصغينا إلى أنفسنا، تفوّقت روح الريادي. وكلما تضاءل خضوعنا الأعمى للعقائد والتقاليد، اتّسع فضاء الثقة بالنفس.

«**ثق بنفسك، ينادي إمرسون، كل قلب يجب أن يهتز على هذا الوتر الحديدي**» لنتعلّم سماع هذا الاهتزاز، واكتشافه. ولنقلّل اهتمامنا بالضوضاء المحيطة بنا، وبأصوات مَن يردّدون بتنافس أنّ «هذا عاجل للغاية»، وأن «الأمر لا يُناقش» أو أن الأمور «كانت هكذا دوماً». هذه الأصوات لن تسكت أبداً والثقة بالنفس، هي العثور على القوة للابتعاد عن هذه الأصوات والالتفات إلى النفس والنجاح في الإصغاء إليها

4
أعجبوا
حين يمنحنا الجمال الثقة

لا يمكن أن يَلقى مَن يعيش وسط الطبيعة
وحواسه يقظة
أية كآبة سوداء. (. .)
وطالما أستمتع بصداقة الفصول،
أثقُ أنّ شيئاً لن يجعل الحياة
عبئاً عليّ.
هنري ديفد ثورو

إذا كان الشك لا يزال يساورنا حول قدرتنا على الإصغاء إلى أنفسنا، لندرك ببساطة كلّ اللحظات التي وثقنا فيها بأنفسنا حتى دون أن نعي ذلك.

إنها تجربة بسيطة للغاية، نقوم بها بانتظام. نتنزّه في الريف وفجأة يأسرنا جمال منظر السهول. نشرد في تأمّل سماء مضيئة بغرابة. ونقع في المذياع على أغنية تؤثر فينا إلى أقصى درجة. ونجد أنّ هذا جميلٌ. لا نقول إننا نحبّ هذا، وإنما نقول إن «هذا جميل»، كأنه لا بدّ لجميع الناس أن يروا هذا جميلاً

أي ثقة بالنفس يجب أن نتمتّع بها حتى نجرؤ على التلفّظ بهذه الحقيقة العامة؟ إننا نثق بحكمنا ولا نشعر أننا نحتاج إلى المحاججة. نحكم بحرية، دون أن نرهق أنفسنا بأيّ معيار. هذا جميل، وحسب. وليس جميلاً لأن. بل جميلٌ، لأنه لا يوجد لأن. وها نحن من نشكّ أغلب الأحيان بأنفسنا، لم نعُد نشك: تأمُّل الجمال يتيح لنا في نهاية المطاف أن نصغي إلى أنفسنا

أتذكر مساءً صيفياً استثنائياً أمشي نحو هذا الشاطئ، في كورسيكا، وأفكّر في حياتي التي تفرّ مني. أشك تقريباً بكلّ شيء. يجب أن أستعيد الإمساك بزمامها، لكن تنقصني الطريقة، ولا أدري كيف أتصرف. يجب أن أتخذ قراراً لكنني لا أفلح في اتخاذه. فجأة، أرى هذا الضوء على صفحة البحر، هذا البريق الفضي. يبدأ الضوء يخبو لكنه مع ذلك كأنه كان يضاعف شدّته. أصبح كلّ شيء فجأة أكثر واقعية، وأكثر حضوراً. في هذا البريق الساحر، كلّ شيء يُشير بشكلٍ متناقض إلى فكرة الخلود. لا يعتريني أدنى شك ولو لثانية واحدة: هذا جميل.

«هذا جميل»: العبارة بسيطة، مشبعة بالسلطة التي غالباً ما نفتقر إليها في الكثير من المناسبات الأخرى، في مكان عملنا، وفي نطاق الأسرة، نحن غير مؤهلين لمثل هذه السلطة. لدينا حجج لا نجرؤ حتى على المجادلة بها في التجربة الجمالية، التي يحملها بريق السماء أو صوت مغنية أو النوتات الأولى لمقطوعة موسيقية، نكتشف مدى قدرتنا على الإصغاء إلى أنفسنا حين نؤكّد أن هذا جميل، دون أن نركن إلّا إلى ما يلهمنا إياه الجمال، نتعلم أن نثق بأنفسنا من جديد.

«الجميل دوماً غريب»، يؤكّد بودلير. إنه غريب فعلاً: التجربة

الجمالية ليست على الإطلاق مجرّد جمالية. حين تجعلنا أكثر حضوراً في أنفسنا وفي العالم، فإنها تتمتع أيضاً بسلطة إيقاظ ثقتنا بالنفس، وتحريضها، وربما بنائها

وعلى الأرجح السبب أن عاطفتنا الجمالية تحظى بهذه السلطة هو أنها تخاطب كلَّ ما فينا حين أعتبر هذا المنظر الكورسيكي جميلاً، الأمر لا يتعلق بحساسيتي فقط. بالتأكيد، هذا يخاطب حواسي، لكن متعتي الجمالية لا يمكن أن تقتصر على متعة حسّية، وعلى بهجة العينين والأذنين. هذا المنظر يحمل أيضاً قِيَماً ومعنى: فهو يجعلني أفكّر في اللانهاية، في الله، في الحرية. لذلك تتضمّن متعتي أيضاً بُعداً فكرياً، علاوة على بُعدها الحسّي. وبالمثل، أعي أنني أحبّ هذا المنظر، لكنه يأسرني أيضاً لأسبابٍ غير واعية، ويوقظ الجانب الأكثر سرية من وجودي. وحين نتحسّس الجمال، لا نصغي إلى جانبٍ واحد من ذاتنا، وإنما نعتمد على انسجام كل ملكاتنا: الحساسية، الذكاء، اللاوعي، المخيلة. هذا الانسجام يتيح لنا أن نتكلّم عن الثقة بالنفس، وحتى بالنفس برمتها، وليس فقط عن الثقة بحساسيتها أو عقلها

حين يتطرق كانط إلى لغز التجربة الجمالية، فإنه يستحضر أيضاً «لعبة حرة ومنسجمة للملكات الإنسانية». حين يأسرنا جمال منظر طبيعي، فإن الصراع الداخلي الذي يستنزفنا معظم الأحيان يبدو كأنه توقّف بأعجوبة. ولا نعود ممزّقين بين عقل يطالبنا بهذا وحساسية تتطلّب ذاك. يتوقف النشاز الداخلي لبرهة: ننسجم أخيراً مع أنفسنا وبالتالي يغدو الإصغاء إلى النفس أسهل بكثير.

أمام عمل فنان، نميل أحياناً إلى التساؤل «عمّا يريد قوله».

لكن قد يسود تفكيرنا بعد ذلك ويحرمنا من هذا الانسجام الداخلي الذي تقدّمه لنا المناظر الطبيعية الجميلة بيُسر أكبر: ومن فرط البحث عمّا أراد الفنان الإشارة إليه، لا نعود نفلح في الإحساس بما يُثيره عمله فينا لكن يحدث أيضاً أن نجد أنفسنا أمام عملٍ فنّي كأننا أمام منظر طبيعي بالضبط: دون أن نتساءل عن المقصد المتواري وراءه. لذلك يكفينا تأمّل العمل أو الإصغاء إليه، فهو يغمرنا بفرح عميق ويجعلنا متنبهين لما يجري في داخلنا اكتشف كثير من المراهقين المشكِّكين بأنفسهم يوماً، وهم يستمعون إلى ديفد بوي أو جون لينون لأوّل مرة، أنهم يستطيعون الاطمئنان والثقة في حكمهم: بلا أدنى شك، هذا جميل. وكثير من الرجال والنساء الذين واجهوا صعوبات في الثقة بأنفسهم يشعرون فجأة أنهم مؤهّلون للإصغاء إلى أنفسهم أخيراً، بفضل **قداس الموت** لموزارت أو **فنتازيا فا مينور** لشوبرت. لا يحتاجون إلى سؤال المتخصّصين ليعرفوا ما وَضَعَه شوبرت من موسيقى في رائعته: الآمال الخائبة، وحدود الغطرسة الإنسانية، والحزن اللذيذ أحياناً، والفرح العامر الذي لم يزل يستطيع التدفق، والتفجر رغم كلّ شيء. ما عليهم إلّا أن يركنوا لعاطفتهم؛ وهم يستطيعون ذلك. مخالطة الجمال هي تقرّب من النفس. إنها ليست مجرد «هروب»، إنما هي غوص في أعماق النفس للعثور فيها على إمكانية الثقة.

لهذا السبب نشعر بالامتنان تجاه الفنانين الذين يؤثّرون بنا نرغب أن نشكرهم على هذه القوة التي يمنحونا إياها اكتشفتُ روايات فرانسواز ساغان في الثامنة عشرة من عمري تقريباً «الموسيقى الهامسة» لأسلوبها السلس للغاية، بسيطة على نحوٍ

مضلّل. رواية **مرحباً أيها الحزن**، التي كتبتها في السابعة عشرة من عمرها، تبدأ بهذه الكلمات الشجية: «**إنّني أتردّد في أن أضع، على هذا الشعور المجهول الذي يلازمني بعذوبته ومللِه، اسم «الحزن» الجميل**». كاتبٌ، يعني صوتٌ، ولحنٌ مكتوب. كيف نجده حين لا نعرف الإصغاء إلى أنفسنا؟ كانت فرانسواز ساغان فتية، لكنها حققت ذلك فعلاً وحتى تستطيع متابعة عزفها، كان عليها أن تسمع هي نفسها «الموسيقى الهامسة» لكلماتها وكلّما قرأتها، تعاظمت رغبتي بالكتابة. كنت أقول في سرّي أنني أستطيع، أنا أيضاً، العثور على صوتي، ولحني، والإصغاء إلى نفسي بنفس قدر الحرية.

«**إن الأعمال الفنية العظيمة**، كتب إمرسون في بداية مقاله **الثقة بالنفس، لا تقدم لنا عبرة أثمن من هذه العبرة. تعلمنا أن نتشبث بعفويتنا بصلابة مرحة**». وفي النهاية، حين نؤكّد أن «هذا جميل»، ربما نتحدّث عن المنظر الطبيعي أو الأغنية بقدر ما نتحدّث عن هذه الثقة التي تتنامى فينا، بشكلٍ لا يُقاوم. وفي كلّ مرة يؤثر فينا الجمال، يمنحنا القوة والجرأة لنكون نحن أنفسنا

الشعور بالحاجة إلى قراءة النقّاد، والإصغاء إلى المرشدين أو الآراء المطّلعة لنعرف هل «هذا جميل»، هو انعدام للثقة بالنفس. عدم الخضوع للعفوية وإنّما لديكتاتورية «ما يجب التفكير فيه» -وهو تعريف للغطرسة-، هو أيضاً انعدام للثقة بالنفس.

لذلك دعونا نلازم الجمال، بقدر ما تسعفنا الحرية وعلى قدر ما نستطيع. لنتعلّم أن نفتح أعيننا في الأرياف كما في المدن: الجمال في كلّ مكان؛ يواعد حريتنا في كلّ مكان. لنتجوّل في المتاحف لكن دون أن يستحوذ علينا المرشدون، ونحن نصغي إليهم فقط بما

يكفي لنكتسب الثقة بأنفسنا، ودون أن تثبطنا ثقافتنا المحدودة، لنتجرأ في نهاية المطاف على أن نقفز قفزة العلاقة المباشرة والعفوية مع الأعمال الفنية، قفزة الثقة بالنفس.

أتذكّر انفعالي أول مرة وقفتُ فيها أمام لوحة لروثكو. لوحة كبيرة، برتقالية وصفراء. وفجأة هناك، أمامي. حضور خالص. الجمال، هو حضور يستدعي حضوراً آخر. كنت أمام لوحة روثكو كأنني أمام بحر كورسيكا: واثقٌ أنها كانت جميلة، وأنه كان يوجد في تموج الضوء هذا شيء أبدي، وحقيقي. كثافة روحية مذهلة في قلب المحتوى. ومع ذلك، لم أكن أعرف شيئاً في اللوحات، بل لم أكن أعلم مَن هو روثكو. ولكن لم يساورني أدنى شك. كنت واثقاً ثقة كاملة بشعوري، ورأيي، ونفسي. وكانت في الوقت ذاته ثقة بهذا الفنان الذي لم أكُن أعرفه، وبالفن، والجمال، والحياة.

حين نُجيد الترحيب بالجمال بحرية، يمكننا أن نتخلّص من مثبّطاتنا الحكم أنّ «هذا جميل» من دون معايير، هو اكتسابٌ للثقة بالنفس في كلّ مرة. لكن الجمال يحمل إلينا أكثر من ذلك: يملؤنا بقوّة الحياة، ويساعدنا على استعادة الشجاعة. سبق لنا جميعاً أن عشنا ذلك، ربما في المتاحف، وعلى الأرجح في أثناء الاستماع إلى الموسيقى، وبالتأكيد في الطبيعة. حين نغرق في الهموم، وتثقل علينا الشكوك، ونقتنع أننا لن ننجح في ذلك، فنمشي في الريف، ونتأمل القمم المكلّلة بالثلوج أو ببساطة أشعة الشمس المتسلّلة بين الأغصان. عندها يبدو لنا فجأة أن لا شيء مستحيل.

إنه شيء من هذا القبيل الذي عشته في كورسيكا، والذي يرويه أيضاً هنري ديفد ثورو، صديق إمرسون الحميم، في رائعته والدن أو

الحياة في الغابات: «لا يمكن أن يَلقى مَن يعيش في وسط الطبيعة وحواسه يقظة أية كآبة سوداء. لم توجد قط عاصفة لم ترافقها موسيقى الريح لتطرب الأذن البريئة للشخص السليم (...). وطالما أستمتع بصداقة الفصول، أثقُ أن شيئاً لن يجعل الحياة عبئاً عليّ».

هنا، لا يقتصر جمال الطبيعة في أن يخولنا الحكم عليه. بل يملؤنا هو بذاته إلى حدّ أنه يمدّنا بقوة الإيمان بأنفسنا في الحقيقة، يصعب فهم ما يدور. ما الذي يمنحنا ثقة كهذه، لمجرّد تأمل جمال الطبيعة؟ فهذه الأشكال الجميلة هي سطحية في حدّ ذاتها لماذا إذاً تؤثر فينا بعمق إلى هذا الحدّ، وتزوّدنا بسكينة تتغذى منها الثقة؟

ربما يتيح لنا التأمّل ببساطة وضع الأمور في نصابها، وتغيير النظرة، والمنظور. وبإزاء الجمال الفائق، بإزاء معجزة فجر ينبلج، وعالم يولد على مرأى منّا كأنه أول صباح، ننأى عن همومنا وبإزاء لغز هذا الضياء، يخفّ فجأة وزن مشاغلنا

لكن ثمة شيء آخر. نشعر أنّ قوة تتجاوزنا تعمل في قلب هذا الجمال، ونثقُ بها على وجه التحديد. نحن لا نتأمّل جمالاً هو خارجنا لكننا نشعر بقوة تخترقنا، هي داخلنا بقدر ما هي خارجنا لذلك لا نعود مجرّد مشاهدين لجمال العالم. بل نعود إلى حضورنا في العالم. كنا قد نسينا ذلك، وها هو الجمال يذكّرنا به: إننا نسكن هذا العالم. هو ليس فقط ما نستثمره أو نستغلّه، إنه منزلنا ومن الأسهل على المرء أن يثقَ بنفسه حين يشعر أنه في بيته في العالم.

«لماذا إذاً التحدث عن الثقة بالنفس؟ يسأل إمرسون (...) الحديث عن الثقة هو طريقة سيئة للتعبير. الأجدر الحديث عمّن لديه ثقة لأنّه يوجد ويعمل». برأي إمرسون، «من لديه ثقة»

و«يعمل» هي قوّة إلهية نشعر بحضورها حين نتخلّص من الاضطراب، ونهتدي إلى سلام الطبيعة. وما يدعوه إمرسون قوّة إلهية يُسمى طاقة كونية عند الرواقيين أو الله عند المسيحيين، والطبيعة عند الرومانسيين أو الدفع الحيوي عند برغسون - فهذا لا يهم. أليس هذا بالضبط ما نشعر به حين يستحوذ علينا تأمّل السماء، وحين نشاهد جذوع الكرمة المتشابكة وهذه العناقيد المفعمة بالحياة، وأقراص عباد الشمس التي تتجه نحو الشمس بعزيمة لا تلين؟ ثمة شيء ما، في الواقع، في جمال هذه الطبيعة، «يوجد ويعمل». نفهم حينها أنّ الثقة بالنفس لا يمكن أن تكون مجرد ثقة. بالنفس. إنها أيضاً ثقة بما يعتمل في الطبيعة، وبهذا الزخم الذي يجتازها ويخترق جمالها ونعثر من جديد على فكرة أنّ الثقة بالنفس هي دوماً ثقة بشيء آخر غير النفس. ومثلما يكتسب الطفل الثقة بنفسه لأنه يعرف أنه يستطيع الاعتماد على الآخرين، الثقة بالنفس التي يمنحنا إياها الجمال هي في الوقت ذاته ثقة بهذه القوة التي تختلج في الطبيعة وتجعلها فائقة الجمال.

أخيراً، وبإزاء هذه الطبيعة التي واسَت الكثير من الرجال والنساء قبلنا، حين نؤكّد أن «هذا جميل»، فإننا نثق أيضاً بكلّ البشر الآخرين، وبوجود اتّفاق عالمي محتمل بشأن هذا الجمال. كأنّ الاتّفاق الذي نشعر به داخلنا يعطينا الرغبة بالاتّفاق مع الآخرين. وعلى الأرجح لن يحدث هذا الاتّفاق، لكننا في لحظة انفعالنا، نتمنّاه. وفي كثافة هذه الثانية، نؤمن به. «هذا جميل»، يقول هذا الإيمان، هذه الدعوة إلى المشاركة. ولذلك أيضاً، الثقة بالنفس هي في الوقت ذاته ثقة بشيء آخر غير النفس: بالجمال، وبالتالي، بهذه

القوة التي العمل، وأيضاً بالاتّفاق المحتمَل بين جميع البشر، بصرف النظر عن اختلافاتهم.

متسلق الجبال باتريك إدلينجر هو رياضي خارق ومحب للجمال. مشاهدة هذا الرجل الذي أحدثَ ثورة في تسلّق الجبال بمفرده، من دون أيّ احتياطات أمان، ويصعد المنحدرات الملساء لأعالي الجبال، مذهلة فعلاً في الفيلم الوثائقي المكرّس له -**حياة في الأنامل**-، ما يُدهش أولاً هو مهارته التقنية، وكفاءته المحضة، الأكثر جلاءً لأنه يتسلق بلا معدات، مكتفياً بارتداء سروال قماشي قصير، وقميص خفيف، وكيس صغير من مسحوق التالك معلّق في ظهره. حركاته مثالية بحيث يبدو كأنه لا يبذل أيّ جهد، خصوصاً في لحظات تغيير القبضة، حين ينتقل ثقل جسمه من يد إلى أخرى. وعندما يلقي يده خلف ظهره ليدسّها في المسحوق، يصبح فوق الفراغ، متشبثاً فقط بيده الأخرى، أو الأصحّ برؤوس أصابعه. ونحن نكتشف طريقة حياته -كان يسكن عربة تائهة في قلب المناظر الطبيعية الخلابة- ونستمع إليه يُجيب في المقابلات، نفهم الدور المحوري الذي يشغله تأمّل الطبيعة في أثناء تحضيره. كان يعيش، بالمعنى الحرفي، وسط هذا الجمال، في اتحاد مع قوى الطبيعة. الوقت الذي لم يكُن يقضيه في التدريب، وتقوية عضلاته أو تمارين اللياقة والليونة، كان يمضيه مستغرقاً في زرقة السماء، أو في شمم القمم أو البساطة المتغطرسة للذرى، في حوار متواصل مع جمال العالم. من أين يستمدّ ثقته حين ينطلق، وحده، من دون حبل ولا ضمان، في تسلّق شديد الخطورة؟ من الواضح أنه يعتمد على مهارته، وخبرته. لكنه يثق أيضاً بالطبيعة ذاتها، بهذا الجمال الذي

يمدّه بمزيدٍ من القوة ويرافقه يوماً بيوم. يستحيل في نهاية المطاف فصل الثقة التي تمنحه إياها مهارته الهائلة عن الثقة التي توجد خارجه: في العناصر الطبيعية، وفي توازن العالم، الذي جماله هو المؤشر، بل وربما البرهان.

هذا المثال حافل بالدروس والعبر لنا جميعاً، حتى لو لم نتسلّق بأيدٍ عارية أعالي قمم العالم.

إنه يبيّن لنا أنّ مسألة الاعتماد على النفس إلى أقصى حدّ، وتطوير موهبتنا ما أمكن، لا يعفينا من الاعتماد على شيء أكبر من النفس.

ويبيّن لنا أنه توجد وراء الثقة بالنفس، في شيء آخر غير النفس، ثقة أكثر غموضاً، وأكثر سرية، بل أيضاً أكثر عمقاً.

ويبيّن لنا أنه يمكننا أن نستلهم من الجمال: وقد يكون هذا الجمال خير دليل ومرشد.



5
قرّروا
الثقة بالشك

إن الحكيم ينظر، في كل شيء،
ليس إلى النتيجة،
بل إلى القرار الذي اتخذه.
لوكيوس سينيكا

حين نتردّد إلى ما لا نهاية ولا نستطيع أن نجد الزخم لنقرّر، نميل إلى التذرّع بنقص المبررات، والمعطيات، والمعارف. لكننا نخادع: معظم الأحيان، نفتقر ببساطة إلى الثقة. وكما رأينا منذ قليل في التجربة الجمالية، حين نقرّر أن هذا المنظر «جميل»، فليس ذلك لأن لدينا حججاً لا تدحض، بل لأننا نتجرّأ على الإصغاء إلى أنفسنا، والثقة بأنفسنا.

تلقّت شابة عرض عمل مُغرٍ، لكنها تردّدت. فالمنصب الذي تشغله حالياً ليس محفزاً للغاية، لكنه يوفر لها راحة معينة: أجر لائق، زملاء لطيفون، قرب جغرافي، أمان وظيفي. ليست هذه وظيفة أحلامها، لكنها تشعر فيها بالراحة.

الوظيفة التي عُرضت عليها هي وظيفة كانت تتمناها، ووعدٌ بتطوير موهبتها أخيراً لكن الشركة الصغيرة جديدة، وبعيدة عن منزلها، ولا تعرف زملاءها المستقبليين وراتبها المقطوع أقلّ بقليل من راتبها الحالي. قد تتقاضى أكثر، لكن فقط إذا سارت الشركة بنجاح. لذلك تتساءل. من جهة، الأمان، وحياة يومية مريحة، ولا وجود لشغف حقيقي وإنما هنالك سكينة مطمئنة لهذه المرأة التي تربي طفليها وحدها ومن جهة أخرى، مزيد من الطموح ولكن مزيد من المخاطر، عليها وعلى عائلتها وما إن تنحاز إلى جانب، حتى يشلّها الخوف من أن تخطئ. تمرّ الأيام ولا تفلح في حسم أمرها كيف تخرج من هذه الحيرة؟ كيف تنجح في اتّخاذ قرار؟

اتخاذ القرار، هو إيجاد القوة للانخراط في اللايقين، والنجاح في المضيّ في الشك، رغماً عن الشك. إنه التغلّب على انعدام الحجج القاطعة من خلال القدرة على الإصغاء إلى النفس، أو ببساطة القدرة على البت لاستئناف الحركة. وفي الحالتين، هي مسألة ثقة بالنفس. هكذا انخراط ليس سهلاً: يجب تحمّل المسؤولية، والاستعداد لتقبّل نتائج غير متوقعة، لكن هذه هي ميزة القرار. إنه يجبرنا على الاختيار حتى دون أن يسعفنا بحججٍ لا تقبل الجدل. ليس بعماء، ولكن ليس بوضوح فائق أيضاً

هذه الصعوبة هي صعوبة الحياة ذاتها لأننا كائنات حرة، ولأننا لسنا آلات مبرمَجة، يجب أن نتقبّل قدراً لا يستهان به من اللايقين. وربما يتعيَّن علينا أن نقوم بما هو أكثر من التقبُّل: أن ننجح في حبّه. وهذا ما لا تفلح هذه الشابة في فعله. كلّ قرار هو بحسب تعريفه مخاطرة: كلما قبلنا بهذا الجزء من المخاطرة،

ازدادت قدرتنا على اتخاذ القرار فعلياً، وعلى تنفيذه بحبّ. وحتى لو قلّلنا المخاطرة إلى أقصى حدّ، سيتبقى شيء منها على الدوام. وعدم تحمّل ما يتبقّى من مخاطرة، هو حكم على النفس بعدم اتخاذ قرار، أو باتخاذ قرار بالخوف. وبالتالي اتخاذ قرار سيئ.

تضعنا حياتنا باستمرار في مواجهة خيارات. لا نعرف إن حان الوقت لنلتزم، أو نغيّر منزلنا، أو نبدّل مهنتنا لكن لن يستطيع أحد أن يقرّر عنا، ويعود لنا أمر الاستجابة حين تقتضي الحياة قراراً منّا وإذا لم نتشبّث بقوة بقدرتنا على اتخاذ القرار، ستغدو حياتنا سلسلة من اللاخيار، وستتسرّب من بين أصابعنا، جارفةً معها ثقتنا لا توجد ثقة بالنفس من دون إتقان فنّ القرار الصعب.

قد تساعدنا الفلسفة في ذلك، وتتيح لنا أن نفهم الفرق بين الاختيار واتخاذ القرار، اللذين غالباً ما نخلط بينهما فعلاً يُستخدم المصطلحان أحياناً كمترادفين. لكنهما يخضعان إلى منطقين مختلفين.

الاختيار، هو أن نختار بشكلٍ منطقي، وعقلاني، بعد مراجعة تُذيب اللايقين كما يذوب الثلج. بين مكانين لقضاء العطلة الصيفية، إذا تمتع أحدهما موضوعياً بمزايا أكثر من الآخر ولبى توقّعاتنا على نحوٍ أفضل وبالميزانية ذاتها، سنختاره. لن نحتاج حينها إلى ثقة حقيقية بأنفسنا: يكفينا أن نعرف التفكير والحساب بشكلٍ صحيح. لكن عندما يكون المكانان جذابين لأسباب مختلفة ولا يوجد عنصر منطقي لتفضيل أحدهما، سيترتب علينا أن نقرّر.

الاختيار، هو الاعتماد على معايير عقلانية لتقوية ذراع الفعل. أمّا اتخاذ القرار، فهو التعويض عن نقص هذه المعايير من خلال استعمال الحرية. الاختيار هو المعرفة قبل الفعل. واتخاذ القرار، هو الفعل قبل المعرفة.

لذلك نحن نتمتع بالحرية حين نقرِّر أكثر ممّا حين نختار، لأننا لا نكون ملزمين بالخضوع لمعايير صارمة. لكن هذه الحرية غالباً ما تربكنا.

أحياناً، يتحوَّل شك المرأة الشابة في مثالنا إلى قلق. تخشى نتائج اختيارها إذا لم تغيّر الشركة، تعرف أنها ستضطر لتحمل حياة متوسطة لكن مريحة، ولن تقدم لأطفالها نموذجاً ملهِماً وإذا جازفت في التغيير، تعرف أنها ستضطر إلى تحمُّل خطر عدم الاستقرار الذي قد تتعرّض له أسرتها تتمنى لو أنها لم تكُن ملزمة باتخاذ قرار. وفي الحقيقة، حريتها الخاصة هي ما تقلقها

في ممارستنا المهنية، غالباً ما نتحدّث خطأً عن قرارات بينما يكون الأمر مجرّد خيار. حين نحتاج فقط إلى الاعتماد على الحسّ السليم أو على جدول إكسل، حين يُطلب منا فقط احترام العادات أو الإجراءات، فليس لدينا بالمعنى الحرفي أيّ شيء لنقرره. تُطْرَح مسألة القرار بعد أن نستنفد موارد عقلنا ويتبقّى جزء من اللايقين. إن لم نستطِعْ التأكّد أنّ خيارنا سيكون صائباً، عندئذٍ سنواجه الحاجة لاتخاذ قرار - من اللغة اللاتينية Decidere، أي قطع، فصل. هذا

لأننا لا «نعرف» أننا يجب أن نقرّر! وهذا صعب: الاختيار أسهل بكثير. نحن نعاني لأننا نودّ أن نختار فيما تطلب الحياة منّا أن نقرّر.

للعيش بشكلٍ أفضل، يذكر فتغنشتاين، يكفي أحياناً التفكير بشكلٍ أفضل، وتوضيح بعض الفروق بين المفاهيم. إن فهم الفرق بين الاختيار واتخاذ القرار يساعدنا في الأمور الصغيرة، مثل طلب وجبة في المطعم، كما يساعدنا في القرارات الكبيرة، كتغيير مهنة أو الدخول في علاقة مع شخصٍ ما في المطعم، إذا انتظرنا حتى نتأكّد أننا لسنا مخطئين في اتخاذ قرارنا بين دجاج محشوّ ولحم عجل مشوي، فإننا نجازف بالانتظار طويلاً - وبأن نجعل الآخرين ينتظرون. ولن يتسنى لنا أن نتّخذ قراراً بسرعة إلّا إذا تقبّلنا اللّايقين فعلاً

لماذا لا تفلح هذه المرأة الشابة في اتخاذ قرار إن كان عليها أن تقبل أو ترفض هذا العرض للعمل؟ لأنها لا تتعامل مع اللايقين بشكل جيد. تبدو، شعورياً أو لاشعورياً، أنها تنتظر أن يحلل برنامج معالجة بيانات حالتها، ويرسم مستقبلها ويشير إلى الخيار الصحيح. هذا البرنامج غير موجود. ولهذا الحياة جميلة. لكنها تنسى ذلك. ونحن جميعاً نميل إلى نسيان ذلك. يشلنا اللايقين لأننا ننسى كم ستكون الحياة مملة لو كان كلّ شيء مؤكداً، ومتوقّعاً بالتأكيد، قد نخطئ. بالتأكيد، قد تكون العواقب وخيمة. لكن هذه المخاطرة هي ملح الحياة الإنسانية. إذا رفضنا حقيقة المخاطرة، فإنّ هذا الإنكار سيفعل فعله في داخلنا ويحرمنا من صفائنا، ومن قدرتنا على الإصغاء إلى أنفسنا. والعكس، إذا تقبلناها فعلاً، فإن المفارقة هي أننا سنجد الشجاعة لاتخاذ القرار. ونحن مسلّحين بهذا الصفاء،

سنقرّر عن وعي. سنستطيع الترحيب بمنتهى الهدوء بالاحتمال الكامن في أيّ قرار بأنه قد يكون غير صائب.

لذلك يتطلّب اكتساب الثقة بالنفس تحوّلاً داخلياً: علينا أن ننفتح في أعماقنا على تقبّل اللايقين. هذا الانفتاح صعب لأننا نستعمل عادة ذكاءنا للحدّ من اللايقين. ولهذا نحتاج إلى فلسفة، وربما إلى حكمة. «**السماء هي في الداخل**»، يقول مثل سريلانكي، ما يشير إلى أنّ الكثير من الثورات تبدأ من تغيّرات داخلية.
سيبقى دوماً شيء من اللّايقين: لا يمكننا تغيير هذه الحقيقة. لكن يمكننا تغيير طريقة الترحيب بها الإنكار هو الذي يستنزفنا، يقلقنا كلّ شيء يغدو أسهل على مَن يخرج من الإنكار وينجح في مواجهة اللايقين.

هذا ما يحدث في نهاية المطاف لهذه المرأة الشابة في أثناء الركض على ضفة نهر السين. تجد إيقاعها، وتشعر أنها بخير. تنظر بشكلٍ آخر إلى اللايقين: «النجاح غير مضمون، تقول في سرها، والمستقبل ليس مقدراً، هذه هي الحال. لكنني سأخوض المغامرة. هذا قرار: سأغير عملي». تتخذ قرارها عن وعي. تشعر أنها قوية. ليس لأنها متأكّدة من اتّخاذها القرار الصائب. إنما لأنها قرّرت وحسب.

تقبُّل اللّايقين هو المرحلة الأولى في هذا التحوّل الداخلي، وفي حكمة اتّخاذ القرار. لكن من شأن التقبّل أن يصبح قبولاً حقيقياً، وبالتالي يتحوّل إلى شكلٍ خاص من المتعة، وربما من الفرح. وقد يصل بنا الحال إلى الإعجاب بفكرة أنّ قرارنا قد لا

يكون صائباً لأنّ هذا الاحتمال يذكّرنا بأننا تجرّأنا على اتخاذ قرار محفوف بالمخاطر وأنّ الحياة ليست علماً مضبوطاً. وكلما قبلنا باحتمال الخطأ، ازداد شعورنا بأننا ذواتٌ حرة، قادرة على حسم قرارها اكتساب الثقة بالنفس، هو أن نتعلّم كيف نحبّ حريتنا بدل أن نخاف منها وثمّة فرح خاص حين نشعر بقدرتنا على ذلك.

في التقليد الفلسفي، المفكر الذي سلط الضوء بعبقرية على الفرق بين الاختيار واتخاذ القرار هو كيركغارد. يستخدم مؤلف **مذكرات الغاوي** هذا التمييز ليحدِّد إيمانه الخاص. يرى فيه «قفزة ميتاعقلانية»: قفزة ما وراء العقل، وما وراء الاختيار العقلاني. بمعنى آخر، هو قرار محض. ويسخر ممّن يدّعون «اختيار» الله، ويختزلون الإيمان إلى قضية حجج وقيم، أو الأسوأ، إلى برهان عقلاني. برأيه، يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم كما يفتقرون إلى الثقة بالله. هم ليسوا أحراراً وبرأي صوفي مثل كيركغارد، الإيمان بالله هو جنون مطبق: أجمل جنون، بالتأكيد، لكنه جنون مع ذلك. لعله يؤيد هذا التوكيد لباسكال: «**الله لا يُبرهن، بل يُحس**». ليس لدينا أي «سبب» لنؤمن بالله. ولو نظرنا إلى عنف التاريخ وتخيّلنا ما ارتكبه البشر من شرور، لوجدنا أسباباً لعدم الإيمان. لكن عندها، يستطرد كيركغارد، نحن أحرار فعلاً في أن نؤمن به: في أن نقرِّر أنه موجود. ولو أن منطقاً علمياً أو منظومة معادلات أو انسجام العالم أثبتوا وجود الله، فلن يكون ثمة ما يدعو للإيمان به: سيندرج وجوده في معرفةٍ ما أمّا إذا لم يبرهن شيء على وجوده، ولم نستطِعْ الاعتماد على أيّ حجة موضوعية، فلن يسعنا أن نثق إلّا بأنفسنا لنؤمن به. وحين يؤكد كيركغارد أن الإيمان ينطوي على قرار، وليس على اختيار، فإنه

يحرِّره من الخضوع للعقائد والحجج: يصبح شأن قلب حرّ، وثقة محضة. يخبرنا أيضاً بشيء أساسي: كلّما ابتعد القرار عن أن يكون مجرد خيار عقلاني، ازداد تطلباً منا أن نعرف كيف نثق بأنفسنا

حين تصل هذه الثقة بأنفسنا إلى نقطة توهّجها، تنضم إلى ثقة بشيء آخر غير أنفسنا الثقة بالنفس، برأي المؤمن كيركغارد، هي في الوقت ذاته إيمان بالله. لكنها قد تكون أيضاً ثقة بالمستقبل، بالآخرين، بالحياة.

اتخاذ قرار، هو حضور في قلب اللايقين، في قلب الحياة ذاتها. وكلّما اتخذنا قراراً واعياً، تعلَّمنا أن نثق بأنفسنا أكثر.

تبدو الأمور اليومية الصغيرة من هذه الزاوية بمثابة فرصٍ للتدرّب. وتشكِّل نوعاً من الممارسة، والتحضير للقرارات الكبيرة. فلنتدرب على اتخاذ القرار بسرعة، في استقبالنا لشكّنا وليس في إنكاره. نحن أمام المرآة في الصباح: فستان أم بنطال؟ هذا الصدار القصير أم هذا القميص؟ هل يناسبني هذا الجينز أم لا؟ أسئلة مشروعة، لكن هل يجب طرحها لوقت طويل للغاية؟ نحن أمام مكتبنا: على ورقة ملصقة، قائمة بالأشياء التي يجب فعلها من أين نبدأ؟ وبأبسط ممّا قد يبدو، يمرّ تعلّم الثقة بالنفس بهذا التدريب: تعلم اتخاذ القرار بأقصى سرعة في الأمور الصغيرة. وفي كلّ مرة، نتعلّم أن نثق بحرّيتنا وإذا لم نستطع البت في الأمور الصغيرة، كيف سننجح حين يكون الرهان أكبر؟ كلما عرفنا كيف نقرر، تنامت ثقتنا بأنفسنا، وزادت هذه الثقة بدورها قدرتنا على اتخاذ القرار، كما في حلقة مثمرة. بالمقابل، كلما أخفقنا في أن نقرِّر، واجهنا صعوبة أكبر في إيجاد القوة لفعل ذلك. وعندئذٍ تتكفل الحياة بفعله. «أليس

هناك مشكلة إلّا وينتهي غياب الحل إلى حلّها»، كان رئيس الوزراء هنري كويل يقول مازحاً عدم اتخاذ أي قرار هو شكل من أشكال القرار، لكنه الأكثر بؤساً والأقل جدوى.

يجب الاهتمام بتعليم كيفية اتخاذ القرار. والفرص السانحة كثيرة. في المدرسة الثانوية، لنأخذ مثالاً واحداً فقط، يمكن للكثير من الأساتذة الذين يعطون تلامذتهم «الاختيار» بين مواضيع إنشائية عديدة أن يؤكّدوا على أنّ الهدف أولاً هو تعلّم اتخاذ القرار، وأن يتخذوا القرار بسرعة. يمكنهم أن يقولوا لتلامذتهم: «ليس لأن الموضوع جيد تأخذونه، وإنما لأنكم تأخذونه هو جيد - لأنكم تتخذون قراراً بشأنه يصبح جيداً». وبالتالي سيساعدون هؤلاء التلاميذ الذين يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم ويضيّعون الكثير من الوقت في «اختيار» موضوعهم، وهم يوازنون لوقتٍ مديد بين الإيجابيات والسلبيات، كأنّ سبباً حاسماً لاختيار هذا الموضوع أو ذاك سيظهر فجأة.

كيف نفسر أن «مقرّراً» سياسياً أو اقتصادياً درس على التوالي علوماً سياسية ثم في المدرسة الوطنية للإدارة، لم يتبع ولو دورة واحدة بشأن اتخاذ القرار؟ توجد مثل هذه الدورات في معاهد الدراسات السياسية المختلفة، لكنها اختيارية. وفي المدارس التجارية، ظهرت دورات اتخاذ القرار منذ سنوات قليلة، لكن غالباً ما تكون تحت عنوان «علوم اتخاذ القرار»، وهو ما قد يشير إلى خلط مع منطق الاختيار. «فن اتخاذ القرار» سيكون عنواناً أفضل بالتأكيد.

لنعلّم أطفالنا، في أبكر وقت ممكن، الفرق بين الاختيار

واتخاذ القرار. ولنخبرهم أن عليهم ألّا ينتظروا إزالة كلّ الشكوك حتى يقرّروا. حريتهم، هي في المضيّ إليه في الشك. ولنذكّرهم أن الأبطال الذين جعلوا الإنسانية تتقدّم انخرطوا فيه دون أن يكونوا متأكّدين من النتيجة: غاندي، ديغول، مارتن لوثر كينغ. تحلّوا بالجرأة لمواجهة اللايقين. لنعلّم أطفالنا أنهم يتمتعون بالسلطة والسيادة في اللايقين. ويمكننا أن نجعلهم يشعرون بذلك في أشياء بسيطة للغاية. يتردّدون بين هديّتَين، وورشتَين، وصديقَين عليهم دعوتهما دعونا لا نتردّد في إخبارهم بصراحة: «هيا، انطلق، قرر. لن يكون لديك المزيد من العناصر غداً، ولا حتى بعد عشر دقائق. والأهم: إن لم تفعل ذلك، سيفعله شخص آخر بدلاً منك. فماذا تفضّل؟ على كلّ حال، حتى لو أخطأت، ستعلمك الحياة شيئاً ثِقْ بنفسك، ثِقْ بها».

كلما قررنا، فإننا نقيس في الوقت ذاته ما تعادله الثقة بالنفس من ثقة بالحياة. وفي حالة الخطأ، سنتمكّن من تصحيح الوضع. كتب إمرسون: «**إنّ مسار أفضل السفن ليس إلّا خطّاً منكسراً مشكّلاً من مئات الحواف**». ليس لدى هذه السفينة خيار آخر، حين تواجهها الريح، إلّا أن تلعب معها: عليها أن ترسم حوافَّ حتى تتقدم. نحن نشبه هذه السفينة، مجبرون أن نتقدّم مواربة، وأن نحاول بعد ذلك التصحيح. يقول المثل «**الخطأ صفة بشرية**». هذا لا يعني ببساطة أنه يجب التحنُّن على مَن يخفق، بل يعني أن الخطأ هو الطريقة الإنسانية الصحيحة للتعلُّم. ارتكاب أخطاء، ثم تصحيحها: هذه ليست طريقة من بين طرق أخرى، إنها طريقتنا الوحيدة للتقدم. وبالنسبة لنا نحن الكائنات البشرية، الريح دوماً تواجهنا

اتخاذ القرار، هو خروجٌ من منطقة الراحة. في وجودنا ومهننا وممارساتنا وعلاقاتنا مع الآخرين، ثمة أمور كثيرة لا يتعيّن علينا أن نقرّرها لحسن الحظ. غالباً ما يكون لدينا الكثير من الحجج لنختارها ببساطة: نحن نسيطر سيطرة كافية لا تضطرّنا إلى المجازفة باتّخاذ قرار. يمكننا أن نعتمد على العادات، وآداب السلوك، واليقينيات. بيت القصيد هو أنّ منطق السيطرة والاختيار لا يلتهم قدرتنا على اتّخاذ القرار، والإقدام على هذا الشكل من «انعدام السيطرة»، وعلى هذه القفزة التي هي أيّ قرار، بل على العكس يغذّيه، ويحفّزه، ويوفّر له أساساً

نحن نطمئن أنفسنا، وبعدها نجازف. نعرف أن نختار، وبعد ذلك نتجرّأ على اتّخاذ القرار. فالثقة بالنفس هي فعلاً رقصة فالس من خطوتين.

6

ضعوا اليد في العجين

العمل اليدوي لبناء الثقة بالنفس

بالنسبة إليه، المادة موجودة.
هي حجر، صخر، خشب، نحاس. (...)
النقّاش الحقيقي يبدأ عمله
في حلم يقظة الإرادة.
إنه عامل. إنه حرفيّ.
يتمتع بكلّ مجد العامل.
غاستون باشلار

هذه حكاية مفكّر لامع، ماثيو ب. كراوفورد، حاصل على شهادة في الفلسفة، ويشغل في مركز أبحاث في واشنطن منصباً مسؤولاً يُعادل منصب مدير كبير. في مقال شيّق يحمل عنواناً مثيراً، **مديح المفحّم أو الكاربيراتور**، يروي مقدار كآبة حياته في المكتب، وكيف بدأ يشك في جدواه وقيمته، قبل أن يسترد الثقة ويستقيل ويفتتح ورشة لإصلاح الدراجات النارية!

يشير كراوفورد إلى مقدار المجازفة بفقدان الثقة بأنفسنا حين نقضي أيامنا في المكتب دون أن نعرف بالضبط ما نفعله فيه، ودون

أن نستطيع رؤية الآثار المباشرة لعملنا وبالعكس، يؤكّد أنّ العمل اليدوي، أي «وضع اليد في العجين» ومراقبة أفعالنا وهي تغيّر الواقع، يمكن أن يحقّق نمواً، إنسانياً وفكرياً بدعابة وبراعة، يقارن الرضى المتحصّل من هاتين المهنتين المتعاقبتين ويُقدِّم مرافعة مثيرة عن العمل اليدوي عموماً، والعمل الميكانيكي بشكل خاص - عمل يدويّ لا يخلو من تفكير، وحتى أغنى من وجهة نظر فكرية من أعمال كثيرة ليست يدوية. ومن خلال تأهيل نفسه، يستعيد تجربة مَن يعملون في تصنيع الأشياء أو إصلاحها - مهن على وشك الانقراض في عالم يسوده الشراء والرمي والاستبدال. يتحدّث عن متعته في وضع يديه في الشحوم والزيوت، وفي القيام بشيء ملموس، وعن الشعور بالمسؤولية المباشرة الذي ينتابه حين يسلّمه صاحب الدراجة دراجته، وعن رضاه حين يتغلّب على صعوبات الإصلاح، وعن الثقة التي تتنامى داخله، وأخيراً عن الفرح المشترك حين يأتي صاحب الدراجة لأخذ دراجته، وعن سعادة ما يدعوه «وجهاً لوجه» مع الزبون.

كتب إمرسون: «**يفرح الإنسان ويرضى حين يضع كلّ قلبه في عمله ويبذل قصارى جهده، لكن ما يقوله أو يفعله بخلاف ذلك لن يحمل له السلام**». المثير للدهشة، هو أن يجد المفكر كراوفورد في إصلاح الدراجات النارية نشاطاً يتيح له أن يضع «**كل قلبه في عمله**»، وأن «**يبذل قصارى جهده**». لم تكن هذه هي الحال من قبل. حين كان يتبوّأ منصباً رفيعاً في مركز أبحاث مؤثّر، كان يقضي وقته في إدارة الحساسيّات وألاعيب السلطة. عمله هو قراءة وتوليف بعض المقالات الأكاديمية، وعلى الأخص تفسيرها لتنسجم مع الخط السياسي لمركز الأبحاث الذي يُشغّله. ومن خلال تجربته

الفريدة، عاش شكلاً من الاغتراب يعيشه الكثيرون منّا: ننفذ مهمات لا معنى لها في نظرنا. كان يواجه أيضاً مشكلة عامة أخرى: لأنه مضطر لكتابة توليفاته بوتيرة متواصلة، لم يكن يستطيع قراءة المقالات بعمق، وبالتالي ينجز بشكلٍ سيئ ما يجب أن يفعله، ولا يجني أيّ متعة منه.

على النقيض من ذلك، يشعر في أثناء إصلاح الدراجات بالمتعة في قضاء وقته منكباً على عطل يقاومه، وفي مجابهته فعلاً، وفي صقل موهبته. يكتشف عندئذٍ ما شعر به في الرابعة عشرة من عمره حين عمل كهربائياً متدرّباً: متعة الفعل وملاحظة النتائج. يروي أنه لم يتوانَ قط بعد انتهاء التركيب الكهربائي عن تشغيل القاطع قائلاً: «**وجاء الضوء!**». نحن جميعاً عشنا هذه الحالة: ثبتنا رفاً، أو أصلحنا قطعة أثاث أو طلينا طبقة طلاء، وهتفنا، مفعمين بفرح يتجاوز هذا النجاح الصغير بكثير: «**هذه ضربة معلم!**».

تنقصنا معظم الأحيان في مهننا فرص الفرح على هذا النحو؛ إننا محرومون من هذا الفرح.

يقارن كراوفورد اكتشافه المبهج للعمل اليدوي بالإيديولوجيا السائدة في عصره: «**يعمل الجيل الحالي من ثوار الإدارة على فرض المرونة على الموظفين ويعتبر الروح الحرفية عائقاً يجب إزالته. يفضلون عليها إلى حدٍّ بعيد نموذج المستشار الإداري، يتنقّل من مهمة إلى أخرى ويفخر أنه لا يتمتع بأيّ خبرة خاصة. تماماً مثل المستهلك المثالي، يمثل المستشار الإداري صورة الحرية المنتصرة التي تبدو المهن اليدوية في ضوئها بائسة وبليدة. تخيّلوا بجانبه السباك المقرفص تحت حوض المغسلة، أخدود إليتيه مكشوفاً**

للعيان». ما كتبه كراوفورد صحيح لأنّ واقع الإدارة الجديدة بعيد غالباً عن صورة «الحرية المنتصرة»: يعاني عدد كبير من المستشارين الإداريين أو المدراء الذين لم يقرفصوا قط تحت حوض المغسلة من عدم معرفة ماهية مهنتهم، من عدم إدراكهم فائدتها الحقيقية. وبالتالي يُفسر سبب بسيط للغاية عدم ثقتهم بأنفسهم: لا يمكنهم أن يواجهوا الانتقادات المحتمَلَة بواقع موضوعي وملموس. سيستطيع أي خبّاز أن يعترض على معلّمه بأنه أنجز عملاً متقناً: الخبز موجود، لذيذ، ويكفي تذوّقه للتأكّد من ذلك. يتمتّع الحرفيون بالثقة بأنفسهم بسهولة: تتجسّد مواهبهم بشكلٍ موضوعي وملموس، في منتجاتهم (ويكسبون أحياناً أكثر من بعض الموظفين الإداريين في قطاع الخدمات). سبق لنا جميعاً أن صادفنا سباكين أو كهربائيين جلفين. لا يحتاجون إلى إطراءات ولا أن نقول لهم أننا نحبهم. يكفيهم أن نُخبرهم: توقّف تسرب المياه، عاد النور.

حين نقرأ مقال كراوفورد، نقيّم بشكل أفضل ما نعاني منه اليوم. يتناقص عملنا -بالمعنى الحرفي- في حياتنا المنزلية والمهنية. حين تتعطل سيارتنا، نضعها عند الميكانيكي، الذي يقضي بدوره أمام شاشات الفحص وقتاً أطول ممّا يمضيه في شدّ بعض البراغي. وعمّا قريب، لن نعود نذهب لوضعها عند الميكانيكيين لأن السيارات ستقود نفسها بنفسها. وعندما يحدث خلل في هاتفنا أو حاسوبنا المحمول، تنطلق برامج الإصلاح آلياً. وحين لا تعود التحديثات تفي بالغرض، نرميه ونشتري جهازاً جديداً. وحتى نتدفّأ، اعتدنا على ضبط منظِّم حراري. لم نعُد نقوم بتلك الأعمال البسيطة التي كانت، منذ زمن ليس ببعيد، الحياة اليومية للإنسان: قطع الأخشاب، وحمل

الحطب، ووضعه في الموقد، والنفخ عليه لتأجيج النار فيه. وحين نريد إيجاد طريقنا، لم نعُد نبسط خارطةً ولم نعُد نوقف المارة لنطلب مساعدتهم: نمتثل لتعليمات جهاز تحديد المواقع (الجي بي إس). وهكذا، نحن نفقد علاقتنا الأولية بالأشياء. وكلما انخرطنا في مجتمع فائق الاتصالية بفضل أجهزتنا الرقمية، ازداد انفصالنا عن عالم «الفعل». وبينما ينزلق إبهامنا على شاشة هاتفنا الذكي، ننزلق نحن على سطح الأشياء. كتب إمرسون: «**صنع الإنسان المتحضر عربة، لكنه خسر استخدام قدميه. إنه يتوكأ على عكازين، لكن ينقصه دعم عضلاته**». من الصعب أن نتمتّع بالثقة بالنفس حين لا نعود نعرف المشي. علينا فقط أن نرى ذعرنا حين يتوقف جهازنا الآيفون عن العمل. من دون عكاكيزنا الرقمية، لا نعود نستطيع التقدم.

حين سُئل ميشيل سيريس مؤخراً عن التغير الرئيس في عصرنا، أجاب بلا تردد أنه اختفاء عالم الفلاح. هذا الاختفاء يجرف معه ما هو أكثر من الفلاحين والفلاحات المشتغلين في الأرض: هذا العالم الذي لم يعُد موجوداً، هو العالم الذي كان الناس فيه يفعلون ويعرفون ما يفعلون. إنه العالم الذي كانوا يستطيعون أن يروا فيه ثمرة عملهم، بعد انتهائهم منه. وكانوا يجدون فيه فخرهم، وهويتهم، وشيئاً من الثقة المفقودة حين تضيرهم الحياة.

يعرف النجار الذي يصنع طاولة خشبية ما يفعله. وكذلك الخباز الذي يعجن عجينه ويخبز خبزه. كلاهما يستمتعان بمهمتهما حين ينجزانها بإتقان، ويشعران بالفرح حين يتحسَّن أداؤهما يشعر كلّ منهما بالارتياح لأنه أرضى زبنه، الذين سيعودون إليه مرة أخرى لأنهم يدركون مواهبه.

نحن نزداد انفصالاً عن هذه البساطة وهذا الامتنان المباشر والفوري لعملنا في المكتب، لم نعد «نضع اليد في العجين» ونقضي وقتاً متزايداً في متابعة بريدنا الإلكتروني، أو ملء البيانات، أو في الاجتماعات، أو أمام حواسيبنا نسعى إلى تحقيق أهداف لا ترتبط بعلاقة مباشرة بجودة المنتج النهائي. ويحدث لنا ألّا نرى إطلاقاً هذا المنتج النهائي، أو لا تحدونا أية رغبة في رؤيته. لذلك، لا نتعرّف على أنفسنا فيه. ويجري تقييمنا بناء على تحقيق أهداف وسيطة حدّدها المدراء. علينا أن نحترم الإجراءات، وأن نتحقّق من عمل مرؤوسينا وأن نقدّم تقارير إلى رؤسائنا يصعب علينا في هذا السياق أن نقول ما هي مهنتنا بالضبط. في المساء، حين يتحدّث حرفيّ مع ابنه عن عمله، يفهم هذا الأخير ما فعله والده في يومه. في المقابل، لا يفهم الكثير من أبناء المدراء ما هي مهنة آبائهم. وقد قالت لي ذات مرة طفلة في السابعة من عمرها، في أثناء ورشة عمل في الفلسفة للصف الثاني الابتدائي: **«عمل ماما، هو الاجتماعات»**.

ماذا يمكن أن يعني إذاً «عملٌ متقنٌ»؟ هل لا يزال يمكننا أن نتحدّث عن «مهارة»؟ بماذا يمكننا أن نفخر إن لم نعُد نعرف ما نفعله؟ وكيف لنا أن نكتسب الثقة بموهبتنا إن لم نعد نعرف ما هي هذه الموهبة؟ يرجع الإجهاد في العمل وازدياد عدد حالات الإنهاك أو الاكتئاب في معظمه إلى اختفاء المهن اليدوية. ومع انتصار الإجراءات والسباق لتحقيق أهداف وسيطة، يصبح معيار النجاح الملموس هو المال. لكن هذا مجرّد تعويض وهمي. لأنه لا يمكن لأفضل أجر ولا لإمكانية زيادة الاستهلاك أن يمحوا الشعور بعدم إنجاز أيّ شيء ملموس. ولو كان الأمر على هذا النحو، لما عاني الموظفون ذوو الأجور المرتفعة من الإنهاك إلى هذا الحدّ.

الثقة بالنفس هي ابنة المتعة: المتعة التي نجنيها ممّا نتقن صنعه. إذا لم نعُد «نفعل» شيئاً، وإذا لم تعُد مهننا مهناً، وإذا لم تعُد تُتيح لنا أن نطوّر مهارة حقيقية، فإننا سنجد أنفسنا محرومين من المتعة الأولية للفعل وبالتالي من ذواتنا، مستلَبين، وفاقدين الثقة بأنفسنا

يمرّ عالم العمل بأزمة مزدوجة: العمال والمستخدمون مهدّدون دوماً باستبدالهم بآلات؛ والموظفون تمتصهم الإجراءات، تُفقدهم حريتهم وتبعدهم عن مهنتهم. وتنبت أزمات الثقة الفردية، وحالات الإنهاك في هذه التربة الحضارية.

يرى أرسطو أنّ أيّ عمل مُتقَن يجب أن يوفّر المتعة لمَن كرَّس نفسه له، ويجب أن يلاحظه الآخرون بشكلٍ مباشر. ويؤكّد أنه في أيّ مجتمع يهتم «بالعيش الرغيد»، علينا جميعاً أن نحصل على عمل، ومهنة تحقّق هذه المعايير.

في **مخطوطات 1844**، يعرّف ماركس العمل المثالي على هذا النحو: «**سأحقّق في إنتاجي فرديتي، وخصوصيتي؛ وسأستمتع، أثناء العمل، بالمظهر الفردي لحياتي، وعند تأمل المنتج، سيفرحني أن أتعرف على شخصيتي متحققة بالفعل، وإدراكها بشكل ملموس**». لننتبه إلى المصطلحات التي استعملها مؤلف كتاب رأس المال: «تحقيق الفردية»، «الاستمتاع بالمظهر الفردي للحياة»، «الفرح بالتعرف على النفس». هذه المصطلحات معبِّرة: فيها الكثير من الكنايات عن الثقة بالنفس. كم من بيننا حالفهم الحظّ في العمل بمهن تحقّق لهم ذلك؟

هذا الافتقاد للعلاقة الملموسة مع «الفعل»، وصعوبة التعرّف على أنفسنا في نتاجات عملنا، يُساهم بالتأكيد في قلقنا. إن صنع شيء ما، أي شيء مهما كان بسيطاً، يكفي أحياناً لتحريرنا من هذا القلق. وإنّ مجرد «وضع اليد في العجين»، بغضّ النظر عن النتيجة، من شأنه فعلاً أن يمنحنا الثقة. ثمة شيء مدهش. هو أنّ قلقنا الدائم، على نحو سري تقريباً، هو قلق الموت. مع ذلك، حين نعمل على المادة، نصادف واقعاً نستند إليه، شيئاً ملموساً ومطمئناً هذه المادة المتحوّلة تثبت في حدّ ذاتها أننا أحياء، وإذا حوّلناها بشكل جميل، تثبت أن لدينا الموهبة. وفوق ذلك، إذا حصلنا من خلال عملنا على اعتراف بقيمتنا، يمكننا أن نتحمل فكرة الموت بشكلٍ أسهل: قيمتنا، في حدّ ذاتها، لن تموت. أما حين لا نصنع شيئاً، أو لا نستطيع الحصول على اعتراف مباشر من خلال عملنا، فإننا نصبح على اتصال مباشر مع قلق موتنا

كتب أرسطو في كتابه أجزاء الحيوان: «**ليس الإنسان أذكى الكائنات لأن لديه يدان، بل لأنه أذكى الكائنات لديه يدان. في الواقع، الكائن الأذكى هو مَن يستطيع أن يستخدم بمهارة أكبر عدد من الأدوات: والحال هذه، لا تبدو اليد مجرّد أداة واحدة، بل عدة أدوات**». وضع كراوفورد حيّز التطبيق ما اكتشفه أرسطو قبل أربعة وعشرين قرناً أن يكون المرء ذكياً، يعني أن يستخدم يديه! أن يستخدمهما بذكاء. اليد هي امتداد للعقل. هذا التأكيد البسيط عميق عمقاً لانهائياً: إذا كان ذكاؤنا يمتد في يدينا، فمن المنطقي أن نصل إلى الشك في أنفسنا بسبب عدم استخدامهما ونفقد الثقة بأنفسنا

لأننا لم نعُد نصنع شيئاً بأيدينا: نحن منفصلون عن حقيقتنا، وعن طبيعتنا **كإنسان صانع** (هومو فيبر).

يحدّد برغسون أنّ طبيعتنا **كإنسان صانع** هي أكثر منها كطبيعة **إنسان عاقل**. كان جدنا **الإنسان العاقل** صانعاً (فيبر) أكثر منه مفكراً (**عاقلاً**). فالإنسان يتّسم بأنه يصنع الأدوات أكثر ممّا يتسم بحكمته، ثم بفضل هذه الأدوات، يصنع الأشياء. ذكاؤنا في المقام الأول ليس ذكاءً مجرداً وإنما ذكاءٌ صانعٌ. **الإنسان الصانع** هو إنسان يعمل بيديه الذكيتين، ويصنع أدوات ويستخدمها ونحن نصنع هذه الأشياء، فإننا نصنع أنفسنا بالذات. لذلك تحمل العصور الإنسانية المختلفة أسماء مرتبطة بالأدوات التي غيرتنا وجعلتنا نتقدم (العصر الحجري، العصر البرونزي. .). خُلِقنا لنبني، ونؤثر، ونعمل، ونختبر ملكاتنا في مواجهة العالم، ونصنّع المادة لنصنع أنفسنا، ونصنع موهبتنا وفي علاقتنا بالمادة يكشف عقلنا حقيقته. لذلك نشعر أننا تائهون، وغرباء عن أنفسنا حين لا نعود نفعل شيئاً بأصابعنا العشرة. تجدد الاهتمام بالطبخ، والحرف وجميع النشاطات اليدوية له جذور ضاربة في الأعماق.

منذ بضع سنوات، قرّر عدد كبير من الشباب الحاصلين على شهادات من المدارس التجارية أو من مدراء الشركات الكبرى أن يلتفتوا إلى الحرف اليدوية. تابعوا دورات تأهيل مهني في مهن الخبّاز، والحلواني، والنجار. وخاضوا المغامرة. لم يعُد التخلّي عن الحقيبة لافتتاح مطعم أو ترك مهنة مديرة تنفيذية لصانعة أجبان استثنائياً

ودون أن نغيّر حياتنا تماماً، الأمر متروك لنا «لوضع اليد في العجين». الرسم أو صناعة الفخار، ممارسة الأعمال اليدوية أو البستنة، هي فرص لاستعادة هذا الفرح بالعمل وإتقانه. العمل باليدين، بذكاء ومن القلب: هذا هو الوعد باستعادة الثقة.

7

انتقلوا إلى الفعل

الفعل لاكتساب الثقة

سرُّ الفعل،
هو الشروع فيه.
ألان

يتهيّأ شاب ليعيش ليلة غرامية. يرتعش: هذه أول تجربة له. تثيره المرأة المستلقية بجانبه. يحلم بذلك منذ أمدٍ طويل ويتخيّلها خبيرة للغاية. وها هو الآن. لكنه لا يتمتع بأيّ خبرة. من أين سيحصل على ثقته؟ من الفعل قبل كلّ شيء. من المداعبات والقبل الواقعية فعلاً هذا الواقع، في متناول يده، في راحة كفّه، أمام شفتيه. وحين سيشرع في الدخول في لعبة المداعبات، وبعدها في ممارسة الجنس، سيكتسب فعلاً الثقة بنفسه. وليس قبل ذلك! تتولد ثقته من علاقته بها، من الرابطة المنسوجة معها إذا لعب دور الرجل الخبير، فإنه يجازف بالانغلاق على ذاته، وبعدم إيجاد نقطة ارتكاز في العلاقة وبخسارة إمكاناته. وبالعكس، إذا اعترف لها أنّ هذه تجربته الأولى، سيتمكن من الاسترشاد بها: لذلك ستتولّد ثقته منها

ستتولد منها لتصبح ثقته ذاتها. هذه هي سيرورة الثقة بالنفس: تآلف تدريجي وحده الفعل يجعله ممكناً. تمنّيت لو كنتُ أعرف ذلك آنذاك، في ذلك الوقت.

كم من الشباب العذارى يفشلون في تجربتهم الأولى بسبب هوسهم بالأداء، وغرقهم في حوارهم الداخلي، مكتفين بالاعتماد على أنفسهم لإنجاز ذلك؟ يعاقبهم الفشل لعدم إيلائهم العلاقة ثقة كافية، ولأنهم لم ينغمسوا فيها بشكلٍ كافٍ، في تلك اللحظة. يعاقبهم الفشل لأنهم اختزلوا الثقة إلى ثقة «بالنفس» فقط. حين نتصرّف في العالم، لا نكون وحدنا وإذا كان هنالك ثمة مجال يتعيّن علينا أن نتذكّره، فهو مجال النشاط الجنسي. وحده الفعل يحرّر في الحياة الجنسية أكثر من أيّ مجال آخر.

علماء نفس، معلمون، مدربون رياضيون، منظّرون في «علم النفس الإيجابي». جميعهم متفقون على القول إنّ الثقة بالنفس تتطوّر في الفعل. لكن غالباً ما يندس سوء الفهم في هذه الفكرة. وإذا كانت الثقة بالنفس تؤخذ غالباً في الفعل، فإنها ليست ثقة «بنفس» محضة، منفصلة عن العالم، مثل مونادا[*] تتمتع بصفات جوهرية علينا أن نطوّرها في الفعل. إنها ثقة التقاء النفس بالعالم. وهو التقاء لا نتحكّم به تماماً، سيحمل لنا مفاجآت، وسيكون حتماً غنياً بالدروس. من خلال الفعل، سنكتشف في الواقع فرصاً جديدة، وموارد غير متوقعة، يساهم فعلنا في إماطة اللثام عنها يحدث أيضاً أن نلتقي بالآخرين ونحن نفعل وأن يصدر الحلّ عنهم، وأن يبدو

(*) انظر الهامش في الصفحة 23.

الأمر في نهاية المطاف بسيطاً للغاية، أو أننا محظوظون جداً! لذلك لا يتعلّق الأمر باكتساب الثقة «بالنفس» فقط، بل بالالتقاء بين الآخرين والنفس، وبين العالم والنفس، ووحده الفعل يجعل هذا الالتقاء ممكناً.

الفروق الدقيقة هنا حاسمة، وربما محرِّرة. حين يشلني انعدام الثقة، قد يضطرني الواجب إلى «المضيّ في الأمر» مثل إيعاز متناقض: لعلّ الفعل سيمنحني الثقة، لكن إذا كانت تنقصني الثقة بنفسي، كيف سأنجح في خوض غمار الفعل؟ يمكنني أن أخفّف ثقلاً عن كاهلي وأجد دافعاً للتصرّف حين أفهم أنه يجب عليّ ألّا أثق بنفسي فقط، وإنما في هذا الالتقاء بيني وبين العالم. وبما يترتب عليه من نتائج، سعيدة أحياناً، وغير سعيدة أحياناً أخرى، وغالباً غير متوقعة.

الدفاع عن فلسفة الثقة، هو أيضاً تذكير بالمبدأ الأول للحكمة الرواقية: ليس كلّ شيء متعلق بنا ثمة ما يتعلق بنا وثمة ما لا يتعلق بنا. تستند الفكرة الرواقية، من مارك أوريل إلى سينيكا، إلى هذا التمييز. علينا بالتأكيد أن نعمل قصارى جهدنا على ما يتعلق بنا، لكن امتلاك الثقة بالنفس، هو أيضاً الثقة بما لا يتعلق بالنفس والذي يمكن لفعلنا أن يطلقه. غالباً، حين نعاني من فقدان الثقة، وحين نضغط على أنفسنا أكثر ممّا ينبغي، تتشكّل لدينا فكرة خاطئة عن الأمور. نحن لسنا رواقيين بما يكفي، ونفترض سلفاً أنّ كلّ شيء يتعلق بنا ليس ثمة طريقة مؤكّدة «للفشل» في المرة الأولى أكثر من هذه الطريقة.

لنستلهم من رجال وسيدات فعلوا، من مغامرين، وروّاد، ومتعهدين. مع أنهم فكروا مطولاً قبل أن ينطلقوا، لكنهم وثقوا

بالفعل بحدّ ذاته، وبكلّ ما سينتج عنه في الواقع، بشكلٍ مباشَر أو غير مباشر. عرفوا أنّ فعلهم سيحظى بالقدرة على إعادة تكوين عالمهم، وعلى خلق فرص أخرى عليهم أن يغتنموها ومع أنهم حاولوا قصارى جهدهم التحكّم بما يتعلق بهم، لكنهم يدركون ثقل ما لا يتعلق بهم، والذي قد يظهر كعائق أو كمساعد. لقد استعدوا لذلك. ورغم أنهم رسموا مساراً بشكلٍ مفصّل للغاية، وخطّة عمل بالغة الدقة، إلّا أنهم يعرفون أن الفعل في حدّ ذاته سيعدّل المعايير، وأنهم قد يضطرون لتغيير الطريق لتجنب عاصفة أو الاستفادة من طقس أكثر اعتدالاً، أو إطلاق منتج جديد يصحّح أخطاء المنتج الأول أو بالعكس المزيد من الرهان على منتج أطلقوه للتو، باختصار متابعة الإصغاء إلى الآخرين والعالم. هذه هي الروح الحقيقية لريادة الأعمال: القدرة على التوقع، وحبّ التوقع، وأيضاً حب الجانب غير المتوقع المتبقي.

من الخارج، يبدو الكثير من المتعهّدين أو المغامرين كتلاً من الثقة. وإذا تمعنا في الأمر من كثب، لا يخفي الكثير منهم شكوكهم وإخفاقاتهم الماضية. لكنهم يثقون بالفعل، وبكلّ ما قد يحدث عند الالتقاء مع العالم. يعرفون، مثل مارك أوريل، أن نتيجة الالتقاء لا تتعلق بهم فقط. ولا يستسلمون لهذه الحتمية: بل يرحبون بها

لاحظتُ أغلب الأحيان أنّ الرجال والنساء المشتغلين في الأعمال الحرّة يحبون لعب دور الوسطاء، دون أن يجنوا فائدة مباشرة من ذلك، لأنه يبدو لهم ببساطة أن مثل هذا الالتقاء قد يكون مثيراً للاهتمام، ويخلق ما هو جديد. يحبون أن يراهنوا على اللايقين، وأن يكونوا في صلب مغامرة ربما تحظى بمستقبل مشرق. يعرفون، مثل كلّ المقدامين، أن الحظ يُخلق.

موظفٌ شابٌ يطلب موعداً مع رئيسه لتوسيع مسؤولياته، سينمائيٌّ شابٌّ يطرق باب مخرج يعجبه ليعرض عليه عمله، هؤلاء الرجال أو النساء الذين يتجرؤون على القيام بالخطوة الأولى.
دعونا لا نخطئ في معنى جرأتهم. لا يعبّر انتقالهم إلى الفعل بالضرورة عن ثقة محضة «بأنفسهم»، موجودة قبل الفعل. يثقون قبل كلّ شيء بالفعل في حدّ ذاته.

قبل أن تصبح واحدة من أكثر الروائيات شهرة في عصرها وتنال نحو خمسين جائزة أدبية، ترعرعت إيزابيل الليندي في تشيلي، حيث كانوا يردّون عليها حين تعبّر عن طموحها أن الأمر مستحيل لأنها فتاة. إنها ابنة أخ الرئيس الليندي، بالتأكيد، لكنها فتاة. نشأت مع هذا الشعور بالظلم، في عالم الرجال، دون وجود أيّ نموذج لامرأة تلهمها وهي صحافية شابة، كلفوها بإجراء حوار مع الشاعر بابلو نيرودا وتجرّأت على إجراء الحوار من دون طرح الأسئلة المعدّة مسبقاً أطلقت العنان لعفويتها تروي أن بابلو نيرودا قاطعها بهذه الكلمات: «**لاحظي، أنت تكذبين طيلة الوقت، وتختلقين قصصاً، وتقوّلين الناس أشياء لم يقولوها. وهذه عيوب في مهنة الصحافة ولكنها مزايا في الأدب، لذلك حريّ بكِ أن تكرّسي نفسك لكتابة الأدب الخيالي، يا ابنتي**». لولا هذا اللقاء، ربما لما أصبحت روائية أبداً مع ذلك، تردّدت قبل أن تمضي في هذا الطريق. لم تشعر أنه طريق مشروع لها لذلك لم تمضِ فيه لأنها كانت تثق بنفسها، بل لأنها مضت فيه تحرّرت. اكتسبت الثقة خلال الحوار. يعيش الممثلون الذين يعانون من رهبة المسرح التجربة ذاتها كلّ مرة: يكتسبون الثقة حين يصعدون إلى خشبة المسرح. وليس قبل ذلك.

إذا فشلنا، أو لم نحقّق النجاح الذي نريد، سنكون قد نجحنا على الأقل في المحاولة. ألاحظ ذلك كلّ يوم لدى طلابي: فشل المحاولة يؤدي تدريجياً إلى فقدان الثقة. أطلب منهم أحياناً أن يعالجوا شفهياً وعلى نحوٍ مرتجل تقريباً موضوعاً صعباً. مَن يخوضون المغامرة يكتسبون الثقة بأنفسهم تدريجياً، حتى لو فشلوا في التغلّب على صعوبة التمرين. يبدون في نظر الآخرين، مثل مَن حاولوا، وانطلقوا وهذا مصدر للفخر بحدّ ذاته. وهم يحاولون، يكتشفون أنهم قادرون على ابتكار أفكار جديدة، وبديهيات كانوا غافلين عنها لا يحتاجون إلى النجاح في التمرين ليجدوا فيه أسباباً للرضى. بالعكس، مَن يصرّون على عدم الرغبة في المحاولة لا يكتسبون أبداً الثقة بأنفسهم: حين لا يخوضون غمار ذلك، ولا يواجهون الواقع، لا تسنح لهم أية فرصة للالتقاء بما قد يحرّرهم. يدورون في حلقة مفرغة: حين لا ينتقلون إلى الفعل، يحرمون أنفسهم من مزايا الفعل المحرِّرة ولا ينفك قلقهم يتفاقم.

يتضمن فهم مزايا الفعل أن لا نُعَرِّفَ الفعل ببساطة بأنه ما يأتي بعد التفكير. إننا أبناء قرون من الأفلاطونية أو العقلانية الغربية، ومن الانتقاص من شأن الفعل لصالح نشاطات فكرية أو تأملية. هنا تكمن الصعوبة في فهم القوة الأولية للفعل. حتى لو ترتّب على التفكير أن يسبق الفعل غالباً، فإنه لا يمكن اعتبار هذا الأخير أنه أقلّ شأناً من الفكرة. وإلّا لن نتمكّن من العثور على الثقة حين سيترتّب علينا أن نتصرّف: سنواصل الارتجاف ما لم يخمد تفكيرنا كلّ الشكوك، وهو ما لن ينجح في فعله أبداً. ليس الفعل إطلاقاً مجرد تنفيذ مشروع ناضج. إنه لقاء بين شخص غير واثق بشكلٍ

خاص من نفسه وعالم متوقع جزئياً، لكن جزئياً فقط. لذلك لا يمكن لحقيقة الفعل أن توجد في التفكير الذي يسبقها: لا يمكن أن تكمن إلّا في الفعل ذاته. «سرُّ الفعل، هو الشروع فيه!» كان ألان يردد.

دعونا لا ننسى أننا اضطررنا منذ العصور الغابرة، لنستمرّ على هذه الأرض وسط الأخطار التي تهدّدنا، إلى الفعل وردّ الفعل. لا تشكل بضع قرون من الأفلاطونية شيئاً يذكر بإزاء ملايين السنين من التطوّر الضاربة الجذور فينا. نشعر جميعاً بذلك حين نضغط على أنفسنا ونشحذ هممنا، حين ننجح في التغلب على رهبتنا لنخاطب شخصاً يثير إعجابنا أو حين نتحدث على الملأ: مجرد الانتقال إلى الفعل يوقظ فينا هذا الكائن البدائي، وهذه النزعة القتالية البدائية، الحاسمة في اكتساب الثقة.

في معظم الأحيان، علماء النفس والمعلمون أو المدربون الذين يرفعون من شأن الفعل كوسيلة لتطوير الثقة بالنفس، لا يركزون تركيزاً كافياً على هذا التعريف للفعل باعتباره التقاءً بالعالم أو بالآخرين أو بالواقع. يُقدَّم بطريقة إرادوية للغاية: باعتباره مجرّد وسيلة لتقييم قدراتنا، وتطوير مهارتنا. ويجري اختزاله أحياناً إلى ميدان تدريب للإرادة. لكن الفعل، هو أكثر من تدريب؛ هو اللقاء بالعالم. لا شيء يخبرنا أنّ العالم لن يكون معنا أرقّ من المتوقع. الفعل، هو أن نعطي أنفسنا فرصة الحصول على مفاجآت سارة: هو إعطاء أنفسنا فرصة لتجربة حنان العالم.

إنّ تقديم الثقة بالنفس على أنها فلسفة الفعل، هو عرض قراءة

وجودية لها، وليس قراءة ماهوية. في منظور ماهوي، يعود امتلاك الثقة بالنفس إلى الإيمان بجوهر «الأنا»، بشيء في أعماقنا يشبه نواة لا تتجزأ، أنا ثابتة ومهيمنة. هذه الفكرة التي تتناقلها مقاطع الفيديو على اليوتيوب حول الثقة بالنفس، هي فكرة إشكالية.

لا يُقال إن مثل هذا الجوهر للأنا موجود، وأن هناك في داخلنا هذا «الكائن» الجوهري والثابت. وإذا كانت هناك فعلاً نقطة اتفاق بين التحليل النفسي الفرويدي، والفلسفة المعاصرة، وعلوم الأعصاب وعلم النفس الإيجابي، فهي أنّ الهُوية مركّبة، وجمعية، ومتعدّدة الأوجه. وهذا سيطمئن كلّ مَن يقولون إنهم يعانون من انعدام الثقة بأنفسهم: «أناهم» الثابتة والدائمة غير موجودة! أيضاً، لا يمكننا أن «نكون» عديمي القيمة لأننا لا «نوجد». معظم الأحيان، تجد أزمات الثقة جذرها في صدمات الطفولة: جرى الانتقاص من شأننا، وإذلالنا على الملأ، واختزالنا إلى جوهر وضيع. إنّ التمييز الفلسفي الكلاسيكي بين الوجود والصيرورة يمكن أن يحرّرنا في هذه الحالة. نحن لا نوجد: نحن لا ننفكّ نصير. ليس لدينا ثقة بأنفسنا؟ لا يهم: لنكتسب الثقة بما يمكننا أن نصيره.

إن النظر إلى الثقة «بالنفس» باعتبارها ثقة بالوجود، أو بجوهر أو بأنا عميقة، قد يعرّضنا أيضاً لخسارة جمال الوجود.

وجودنا مثير ليس لأنه يتيح لنا بالتدريج تحقيق إمكانات أنا تتضمن كلّ شيء في الأصل، إنما لأنه يقدّم لنا فرصة لخلق وإعادة خلق أنفسنا، للقفز والتشظي، ولاكتشاف إمكاناتنا الجديدة. لحسن الحظ أيضاً: هذا هو ثمن حريتنا لو كان الوجود ليس إلّا تحقيقاً لإمكانات الأنا، أو «الجوهر»، لكان «الجوهر» يسبق فعلاً

«الوجود». حين يؤكد سارتر أن «الوجود يسبق الجوهر»، فهو يعني أننا موجودون قبل كلّ شيء. وبهذا الوجود يجب أن نثق، وليس بجوهر افتراضي سيتحقق أخيراً. برأي سارتر، يوم مماتنا، عندما لن يعود بمقدورنا أن نضيف شيئاً إلى تاريخنا

الوجود، هو أن نرمي أنفسنا في الماء، أن نذهب للقاء الآخرين والعالم، والعقبات التي يمكننا أن نحوّلها إلى فرص بشرط أن نغيّر نظرتنا قد تحدث الكثير من الأمور حين نبدأ في الحركة: يمكننا استعمال الكثير من القوى المتعارضة، ولقاء العديد من الرجال والنساء القادرين على مساعدتنا (أحياناً لا إرادياً)، لدرجة أن تعبير الثقة «بالنفس» ذاته يصبح غريباً

الفعل، هو دعوة النفس إلى رحلة الوجود، دعوتها للخروج من الذات بدل الاقتناع أنها تحوي في داخلها جوهر قيمتها الصافي، دعوتها إلى «التفجّر» بدل الانطواء. هذا هو معنى عنوان عمل سارتر الكبير: **تعالي الأنا** قيمة الأنا «متعالية»: تحيا وتتحقّق خارج الأنا، في قدرتها على الفعل، وعلى نسج علاقات مع الآخرين، وعلى المشاركة في دوامة الحياة.

لذلك لا تثقوا بأنفسكم: بل ثقوا بكلّ ما يستطيع فعلكم أن يخلقه فيكم حين يقدم نقطة اتصال مع العالم، ثقوا بما يتعلق بكم وما لا يتعلق بكم، ثقوا بالواقع الذي بدأ فعلكم في إعادة صياغته، ثقوا بالفرصة التي يمكن لفعلكم أن يخلقها، ثقوا بهؤلاء الرجال والنساء الذين ستلتقون بهم والذين ربما سيقدّمون لكم بعض الأفكار، والنصائح، والأمل، ولمَ لا، الحب.

8
انظروا بإعجاب
الثقة والقدوة



لن أستطيع أبداً أن أقرأ فيلسوفاً لا يكون في الوقت ذاته قدوة.
نيتشه

كانت في الثامنة والعشرين من عمرها حين ظهرت، عام 1832، روايتها الأولى، **إنديانا**، التي كتبتها في شهر ونصف، ورحّب بها بلزاك وشاتوبريان. ولم يتأخر هوغو وموسّيه في الانضمام إلى جوقة الثناء. إن دخول جورج ساند، المولودة باسم أورور دوبان، إلى الأدب، كان مجلجلاً حتى الناقد الأشدّ صرامة في عصره، سانت-بوف، حين قرأ روايتها الثانية، **فالانتين**، التي صدرت بعد بضعة أشهر فقط من صدور **إنديانا**، انحنى أمام موهبتها وشبّه جورج ساند بمدام دو ستايل. منذ رواياتها الأولى، دافعت عن حق النساء بالحب ودَعَتهن إلى الخروج من «الاضطهاد المنزلي». لا تعبّر عن جرأتها فقط في رواياتها، وأسلوبها، وموضوعاتها والدليل على ذلك حياتها الخاصة. وحتى تروي ظمأها للكتابة ومثلها الأعلى

للحرية، تجرّأت على طلب الطلاق من زوجها، بارون الإمبراطورية الشاب المناسب من كلّ النواحي، الذي رزقت منه بطفلَين. لم يكُن لها أيّ مأخذ عليه، سوى أنها تشعر بالملل معه، ولا يوجد رابط حقيقي يجمعهما ولا يفهم شيئاً في الأدب. يجب تسليط الضوء على السياق لمعرفة ما يمثله مثل هذا القرار. في ذاك العصر، لم يكُن الطلاق قانونياً وصارت أملاك جورج ساند، وخاصة ملكيتها العائلية الكبيرة في نوهان، منذ زواجها، تخصّ زوجها، البارون دودوفان. ستمضي جورج ساند في هذا الأمر حتى النهاية. وبعد محاكمة مديدة، ستحصل على حقّ الطلاق وأيضاً حقّ استرداد منزلها في نوهان، وفيه سيتناول كتّاب ورسامون وشخصيات سياسية العشاء وسيقيمون. وفي غضون ذلك، عاشت في باريس مع عشيقها جول ساندو: ومنه أخذت نصف اسمها فأصبحت جورج ساند. في أثناء ارتحالها بين البلدان وبين الرجال، حظيت بعشاق من أعظم عباقرة القرن -موسّيه، وشوبان الذي ستعيش معه تسعة أعوام، والنحات مانسو، وبروسبير ميريميه. .- ، متحمِّلة مسؤولية نفسها مالياً ورافضة رفضاً مطلقاً أن ينفق عليها أحد. وأسهمت في خلق الحركة النسائية، حين رفضت حالة «المرأة المؤلِّفة» وتمنت أن يُحكمَ على عملها فقط.

وفي المشهد السياسي، أبدَت قوة الشخصية ذاتها أصبحت جمهورية بعد عام 1830 ثم اشتراكية، وامتدحت بشعر خاص الطبقة العاملة. وراحت تكتب روايات ملتزمة، اجتماعية وسياسية، لاقت النجاح ذاته الذي لاقته رواياتها «النسوية» التي قدَّمت فيها بطلات ملهِمات (إنديانا، فاديت، كونسويلو. .). إنّ مجرّد تغيير الجنس الأدبي، والتجرّؤ على تجديد نفسها، هو في حدّ ذاته دليل على

الثقة. مؤلفة غزيرة الإنتاج، كتبت أيضاً حكايات ومسرحيات، ولاقت طيلة حياتها نجاحاً على المستوى النقدي والشعبي.

حين تعاونت مع **مجلة عالمين** واعتُبِرَت مقالاتها راديكالية متطرّفة، لم تتردّد في إنشاء مجلتها الخاصة -**المجلة المستقلة**، وهو اسم على مسمى- مع الفيلسوف بيير لورو. أطلقت أيضاً كصحافية مناضلة صحيفة **قضية الشعب**، التي سيُعاد إحياؤها بتحريض من سارتر عام 1968. وتتويجاً لكلّ ما سَبَق، اضطلعت جورج ساند بكلّ مهامها كأمّ: حرصت كلّ الحرص على سعادة أطفالها، وشعرت «**بشغف حقيقي حيال ذريتها**»، ونجحَت في التوفيق بينهم وبين حبّها للأدب وشغفها بالحرية.

أمام حياة زاخرة، ومفعمة بالثقة على جميع المستويات، وأمام هذه القدرة على «المضيّ فيها» بلا توقف، وهذه الجرأة وهذا الإبداع بلا كلل أو ملل، لا يَسعنا إلّا أن نتساءل: من أيّ نبع تنهل هذه ثقة؟

من خلال مراجعة سيرتها الذاتية، نكتشف أنها بدأت حياتها بداية مضطربة. مات والدها في حادث وهي في الرابعة من عمرها وتنازعت جدّتها وأمها، شبه الأمية، على حقّ تربيتها كسبت الجدّة الدعوى: فهي امرأة غنية ومثقّفة، وريثة عصر الأنوار، وكانت لديها حجج تستند إليها لتربية طفلة أكثر من كنّتها، الأرملة الشابة غير المثقفة والفقيرة. في الرابعة من عمرها، عاشت الصغيرة أورور حسرة مضاعفة: فقدت أباها واضطرت أن تترك أمها، التي تلقّت مقابل ذلك معاشاً شهرياً فإذا جاز التعبير، اشترتها جدتها من أمها ليس ثمة ما ينمي ثقة راسخة في الحياة. بالتأكيد، ستترعرع تحت وصاية هذه الجدّة المتنورة، وتتلقى دروساً من معلّم ذي نزعة إنسانية وتعيش قصة

حبّ حقيقية مع الطبيعة، في هذا المنزل في نوهان المتواري وسط غابات اعتادت على استكشافها فوق صهوة حصان. هذا ليس بالشيء الهين، لكنه لا يكفي ليفسّر كيف أصبحت امرأة حرة وجريئة، واستطاعت الانخراط في العالم بهذا القدر من الثقة والجرأة.

أصبحت أورور دوبان، باعترافها الشخصي، جورج ساند لأنها كانت معجبة أشدّ الإعجاب. أمضت جميع مراحل حياتها تعجب بشخصيات فريدة، بأشخاص تجرّؤوا أن يصيروا هم أنفسهم. استمدّت القوة لإثبات نفسها من جميع هذه النماذج الملهِمة. كأنّ شغفها بمواهب الآخرين سمح لها أن تضع يدها على موهبتها الشخصية. وكلّ تاريخ حياتها يشهد على ذلك: مَنَحَها الإعجاب بالآخرين أجنحة.

كانت أورور دوبان، وهي طفلة، تُكِنُّ إعجاباً بلا حدود لوالدة جدتها، التي لم تعرفها لكنها شكّلت علامة فارقة في القرن الثامن عشر: لويز دوبان. وطالبت جدّتها باستمرار أن تحدّثها عنها وقرأت بنهم كلّ الكتابات المتعلّقة بها أدارت مدام دوبان واحداً من أشهر الصالونات الأدبية في عصر الأنوار، ولُقّبت «نصيرة المرأة في شونونسو». وعلى مقربة من روسو، الذي وقع في غرامها، أثارت عصرها بحريتها في التفكير، وشغفها بالأدب والفلسفة. وبرأي روسو، كانت ستشكّل علامة فارقة في تاريخ الأفكار لو أنها نشرت المقالات التي كانت تعمل عليها كانت تكتب «**العقل يفكر والقلب يستنتج**»، وهذا هو التعريف الصحيح للثقة بالنفس ولفنّ اتخاذ القرار. كبرت أورور دوبان على الإعجاب بهذه العلّامة السابقة لعصرها، التي استقبلت في صالونها أكبر عقول عصر الأنوار.

ثم، وهي شابة، أعجبت جورج ساند بماري دورفال، الممثلة الشهيرة التي أحدثت ثورة في المسرح الكلاسيكي بأدوارها الرومانسية، العاطفية والمرهفة في آن معاً باحت لها جورج ساند بإعجابها في رسالة علنية، متأجِّجة العواطف حتى إنّ الناس نسبوا إليهما بغير وجه حقّ علاقة ما نلاحظ بوضوح كلّ ما من شأنه أن يلهمها في شخصية ماري دورفال، كما في شخصية والدة جدتها: الحرية، الجرأة، القطيعة مع التقاليد، الالتزام بمناصرة المرأة، المزاوجة بين الذكاء والقلب.

حين أصبحت كاتبة، أُعجبت جورج ساند بغوستاف فلوبير وتبادلت معه مراسلات واستقبلته مرتين في نوهان. أبهرتها عبقرية رواية مدام بوفاري، والقوة الإيحائية لرواية سالامبو، والطريقة التي تجرّأ فيها فلوبير على تجديد نفسه وهو ينتقل من مدام بوفاري إلى سالامبو. وحين هوجمت هذه الأخيرة على اعتبارها عملاً استشراقياً، انبرت جورج ساند للدفاع عنها وكتبت له: «**لا شيء في موضوع سالامبو يدغدغ العادات الذهنية لعامة الناس، والناس السطحيين، والناس المجولين (. .)، أي معظم القراء. الرجل الذي ابتكر وأنجز الأمر يتمتّع بكل طموحات الفنان العظيم وحماسه**».

لكن أكثر شخص أعجبها وأصبح معلّمها الحقيقي في التفكير هو الفيلسوف الاشتراكي بيير لورو. كان منظِّر «الاشتراكية الدينية» التي من خلالها ستسود الأعمال الخيرية المسيحية، في الحياة الدنيا، في المجتمع الواقعي، يجسد إنسانية مثالية وبراغماتية في آن معاً أعجبها فيه إيمانه بالتقدّم، ونقده البارع للمُلكية، وبالتأكيد، مناصرته للمرأة: كان بيير لورو يؤيد المساواة المدنية والاجتماعية

للرجال والنساء، وحقّ الاقتراع للنساء. وهو أيضاً رسول اللاعنف، وناقدٌ لاذعٌ لمؤسّسة الزواج.

يمكننا أن نسرد لائحة طويلة بالأشخاص الذين أُعجبت بهم جورج ساند، وستتفهّم في كلّ مرة أكثر الشخصيات التي حفلت بها مسيرتها الفكرية، والتي تماهَت معها على التوالي لبناء نفسها، وللعثور على قوة الابتكار: نساء حرات، كُتّاب غيروا في الجنس الأدبي، مفكرون ملتزمون. كلّ ما أصبحت عليه هي نفسها، لكن على طريقتها الخاصة، وسالكة دربها الخاص بها

الإعجاب الذي نتحدّث عنه هنا ليس افتتان معجبين بأوثانهم، بل إعجابٌ مثمر، وفضول عميق بإزاء مغامرة شخص نجَحَ في أن يصير هو نفسه: اهتمام متزايد بموهبة الآخرين التي تخبرنا شيئاً عن إمكانية موهبتنا الخاصة.

الإعجاب، ليس التبجيل؛ وليس الشرود في تأمّل موهبة الآخر. إنه التغذي. إنه الاقتداء بنموذج مَن تجرّؤوا على اتّباع نجمهم لنبدأ في البحث عن نجمنا ماذا يقول لنا نموذجهم؟ أننا يمكننا أن نصير أنفسنا

نحن نشكّ في ذلك غالباً عدا عن أنه لدينا كلّ الأسباب لنشكّ في ذلك. فأمام ثقل الأعراف والمعايير والإجراءات، يكون إغراء النزعة التقليدية كبيراً: الأسهل هو البقاء في الصف، وليس إثارة البلبلة.

يشير فرويد إلى ذلك ببراعة في كتابه **قلق في الحضارة**: ينبني أيّ مجتمع على إنكار الأفراد لفرديتهم. وحتى يوجد مجتمع، يحتاج قبل كلّ شيء إلى المعيار. هنا يكمن «القلق»: يشعر الأفراد فعلاً أنّ

هذا المعيار ينتصر في ازدراء فرديتهم. لذلك من الطبيعي أن نشهد أزمات ثقة، حتى إننا نتساءل أحياناً إن كان يمكننا فقط أن نتجرّأ يوماً ونصير أنفسنا حين يجتاحنا الشك، نحتاج فقط أن نحصل على دليل، ليس من خلال المحاكمات المنطقية، بل من خلال نماذج، بأننا نستطيع دوماً العثور على طريقنا فالنماذج المثيرة للإعجاب هي دوماً أكثر فاعلية وأقدر على التحرير من الخطابات الرنانة. يمكن للإعجاب أن ينجينا من أزمة الثقة: بما أن هذا كان ممكناً، فإنه يظلّ ممكناً

تعرف جورج ساند من خلال إعجابها بوالدة جدتها، «نصيرة المرأة في شونونسو»، أنه يمكن لأديبة وكاتبة أن تفرض نفسها في عالم الرجال. تعرف أن هذا ممكن. وتعرف من خلال إعجابها بفلوبير أنه يمكن لمؤلف يتحلى بالشجاعة أن يخلص لمسعاه ويجدّد نفسه، حتى لو كلّفه ذلك قرّاءه. وإذا ساورها الشك في ذلك يوماً، وإذا أغراها أن تُعيد دوماً إنتاج الوصفة ذاتها، فسيكفيها أن تتذكّر إعجابها بفلوبير وستجد القوة لمقاومة هذا الخوف الذي يتصاعد داخلها

الإعجاب، هو دوماً إعجاب بالفرادة. وهذا ما يميِّزه عن الاحترام: إذا كان جميع الناس يستحقّون الاحترام، فإننا نُعْجَبُ فقط بمَن تجرؤوا وأصبحوا هم ذاتهم. وما دام تفرّد شخصٍ هو ما يعجبنا، سيكون من السخف أن نَرغَب في نسخه. إنه يعجبنا لأنه فريد. ولأنه فريد، فهو يلهمنا

جورج ساند لم تقلّد فلوبير حين كتبت. لم تستخدم الأسلوب ذاته، ولم تحفر في الثيمات ذاتها، والهواجس ذاتها لكن الإعجاب

الذي أبدته لمؤلف مدام بوفاري جعلَها أفضل كاتبة. استلهمت من الطريقة التي أصبح فيها فلوبير هو فلوبير لتصبح هي جورج ساند.

وحين استقبلت ميريميه، ودولاكروا والأمير نابليون في منزلها في نوهان، لم تقلد والدة جدتها التي كانت تدير صالوناً في شونونسو: لم تنسخها، بل تغذّت منها استلهمت الطريقة التي أصبحت فيها مدام دوبان هي مدام دوبان لتصير جورج ساند.

يؤكّد نيتشه أنّ أيّ قدوة عظيمة هي كذلك بالضبط لأنه لا يمكن نسخها وأنّ الإنسان العظيم يقدّم للمعجبين به أحلام العظمة: فالقدوة تشبه جسراً ممدوداً بين فَرادة وأخرى. الإسكندر الكبير ألهم نابليون لأنّ نابليون لا يستطيع تقليده وليس أمامه خيار آخر إلّا أن يصبح نابليون. بالطريقة ذاتها، تولد رغبة الفنان في التحفة الفنية من وعيه بأنّ روائع المعلمين السابقين لا يمكن تقليدها وكلما استوعبت جورج ساند أن ماري دورفال، أو فلوبير أو بيير لورو لا يمكن تقليدهم، ازدادت اقتراباً من تحقيق ذاتها

يقول زرادشت نيتشه «**كُنْ ما أنت عليه**». وحتى تحقّق هذه الغاية، اعجب بمَن أصبحوا كذلك وازدَدْ إعجاباً، ولا تُعجب بشخص واحد، بل بأشخاصٍ عديدين، وكلّ واحد منهم سيغذّيك ويساعدك على التقدّم. وفي كلّ مرة تُعْجَب فيها، تتأمّل بريق نجمة فريدة. في كلّ مرة، ترى بريقَ نجمٍ ممكنٍ يوجد في داخلك.

نيتشه، أيضاً، أُعجب إعجاباً شديداً: بفيلسوف مثل شوبنهاور، وأيضاً بموسيقيين مثل فاغنر وفرانز ليست. وعبَّر بيكاسو عن إعجابه بدييغو فيلاسكيز، وفرانشيسكو غويا، وإدوار مانيه. وأعجبت مادونا بديفد بوي، وتمارا دو لامبيكا، وفريدا كاهلو. وصرَّح فيليب دجيان بما يدين به لمعلميه هنري ميلر وريتشارد بروتيغان وريموند كارفر.

وأُعجب يانيك نواه بأبيه، وآرثر آش، ومايك تايسون. هذه الأسماء تعبّر عن نفسها: اتخاذ قدوة ومثال، هو اكتساب زخم وحماسة. فالإعجاب، هو خروجٌ من النفس للعودة إليها بشكلٍ أفضل.

اليوم، لم نعُد نُعجب بما يكفي. نولي انتباهنا للجمل أو الكائنات التي «تثير الضجة» على شبكات التواصل الاجتماعي، ويأخذون مكاناً شغَلَه سابقاً مَن أمضوا أعواماً في تطوير موهبتهم، وإيجاد طريقهم الفريد واكتساب شهرتهم. ومنذ وصول تلفزيون الواقع نهاية التسعينيات من القرن الماضي، اعتدنا أن نرى على الصفحات الأولى للصحف الشعبية والمنصات الحوارية المتلفزة، ظهور رجال ونساء عاديين، متوسّطين بشكلٍ جليّ، لم يختاروهم لوجود موهبة خاصة، بل على العكس لغياب أيّ موهبة خاصة لديهم، حتى يتمكّن أكبر عدد من المشاهدين أن يروا أنفسهم فيهم. إن تسليط الضوء على هذا العدد من الكائنات بلا خصال هو ظاهرة غير مسبوقة في تاريخ البشرية. قد نرى فيها فرصة للثقة بالنفس: على الأقل هذه «النماذج» لا تقلّل من شأننا لكن الأمر على العكس تماماً من الكارثي ألّا يوجد شخص يستحق الإعجاب.

حين نجلس أمام برنامج ترفيه مبتذل، وحين نتصفّح على شبكات التواصل الاجتماعي موقع هذا النجم أو ذاك من تلفزيون الواقع، وحين يمتصّنا خبر منشور على إحداها، غالباً ما نتبنى موقفاً ساخراً إنها طريقة لنُطمئن أنفسنا: حين نسخر منهم، نذكّر أنفسنا أننا نولي أهمية لأناس بلا أهمية، لكننا نعي ذلك. نسمح لأنفسنا فقط بلحظة استرخاء، واستجمام.

لكن هذه السخرية هي حماية وهمية. ولأننا نحسب أنفسنا أننا

لسنا مغفّلين، فهذا يعني بالتحديد أننا مغفّلون فعلاً ولأننا نحسب أننا لسنا مغفّلين، نتقبّل هدر اهتمامنا ونترك هذا المشهد يفسدنا بلا فائدة. وهذا بالضبط ما يعنيه عنوان ندوة جاك لاكان: **غير المغفلين يتيهون**. فالاعتقاد بأننا لسنا مغفلين هو أفضل طريقة لنتواطأ مع ما يقلّل من شأننا ربما لسنا مغفلين. لكننا في أثناء سخريتنا، تُسْرَقُ منّا كلّ هذه الدقائق وهذه الساعات. وفي أثناء سخريتنا، لا نشعر بالإعجاب. لأنّ شعورنا بالإعجاب يتّجه دوماً نحو الدرجة الأولى.

«**كُن ما أنت عليه**»: يجب أن نصير ذلك قبل الموت. فالزمن يداهمنا وبدل أن نعجب بكائنات نموذجها يرتقي بنا، ويرغبنا في الإيمان بأنفسنا، نسير نحو الموت ونحن نولي انتباهنا لأحداث تافهة ونتسبب في إثراء مَن وضعوا سيناريوهاتها فالسخرية السائدة اليوم تضع على قدم المساواة كلّ شيء وتمنعنا من الإعجاب. إنها تساوي بينما الإعجاب، على العكس، يمايز. ثمة شيء سقيم في هذه السيادة للسخرية، وفي هذا الغياب للحماس.

«أعطني العمل، والتعب، والألم والحماس!»، هتفت كونسويلو في **الكونتيسة رودولشتات**، تحفة جورج ساند: ستصبح الغجرية الصغيرة مغنية أوبرا بسبب قوة صوتها الفريدة، وشجاعتها، وإعجابها بالمايسترو بوربورا. لا أثر للسخرية لدى كونسويلو: إنها في غاية الحماس لهذا الأمر.

9
ابقوا أوفياء لرغبتكم
الترياق لأزمة الثقة

الذنب الوحيد الذي يمكننا اقترافه،
هو التخلي عن رغبتنا.
جاك لاكان

لدينا اليوم إمكانات لا نهائية لمقارنة أنفسنا بالآخرين. وهذا أسوأ السموم على الثقة بالنفس. على الفيسبوك أو على الإنستغرام، سيوجد دوماً، ظاهرياً على الأقل، أناس أجمل منا، وأغنى منا، وأكثر ثقافة منا، وأكثر تواصلاً منا، وأكثر التزاماً منا - حيوات أجمل من حيواتنا لم تواجه أهلنا هذه المشكلة: لم يكن بمقدورهم إيذاء أنفسهم بهذه البساطة. لم يكونوا يستطيعون أن يشاهدوا، وهم ممدّدون على أريكتهم، استعراض صور سعادة ونجاحات الآخرين. لم يكونوا يقارنون أنفسهم إلّا بأقاربهم: الغرباء كانوا حقاً غرباء، والمعارف بعيدين، والنجوم لا يمكن الوصول إليهم. كانت المقارنة تحدث مع الوسط المحيط فقط، بين أفراد ينتمون أغلب الأحيان إلى العالم نفسه. اختلف كلّ شيء اليوم.

نقيس أنفسنا بين الأوساط الاجتماعية، في أنحاء البلد أو أصقاع العالم: إنه نبع لا ينضب للانتكاسات. والأسوأ هو أننا نفعل ذلك بناء على معطيات مدبرة غالباً، وبالتالي تحتمل البهتان: فنشعر أننا جميعاً خاسرون، وعلى الدوام. تُخبرنا المقارنة أننا لسنا جيدين دون أن تدلنا كيف نصبح الأفضل؛ تجرحنا دون أن تعلمنا

في الحقيقة، لا نقارن على شبكات التواصل الاجتماعي واقعَين تبعاً لمعايير محددة وموضوعية. نقارن واقعنا -الذي نعرفه ولا نختزله إلى واقع نلفقه- مع ما يُبديه الآخرون عن أنفسهم. ومع أننا نعرف أن صور حياة الآخرين المنشورة على الإنستغرام أو الفيسبوك هي منقّحة، ومنمقة، ومنتقاة، لكنها تظل مع ذلك «حقيقية»، ولا يسعنا أن نمنع أنفسنا عن مقارنتها مع حياتنا نحن. إنه معظم الأحيان اعتداء، ومصدر نشر مؤكّد للجروح النرجسية. ومع أننا سمعنا عن فتيات استعراضيات يجذبن آلاف المتابعين بأخبار حياة أحلامهن -اللاتي لم يكنّ يُحسدْنَ على حياتهن في الواقع واللاتي حاول بعضهن الانتحار- لكن لا يسعنا أن نمنع أنفسنا عن تصديق ما نراه. الأمر ذاته ينطبق على صور عارضات الأزياء في المجلات: لا تمنعنا معرفتنا بأنها منمقة ومنقحة عن مقارنتها بأجسادنا المفتقرة إلى الكمال. نتعرّض لوابل من الصور التي تخبرنا ضمنياً أننا نسافر أقل، ونكسب مالاً أقل، ونرتاد أماكن أقل جمالاً أو نعاشر أناساً أقل أهمية - أننا نعيش حياة أقل نجاحاً من الآخرين، ومن هؤلاء «الأصدقاء»، والمتابعين، الذين نعرفهم من كثب أو من بعيد جداً إنها مجرد صور بالتأكيد، لكننا نراها كل يوم، وتحمل جانباً من الحقيقة، وتكفيها لحظة تعب، أو مشقة عابرة لكي تستولي علينا

هذا السمّ هو الأشد ضرراً لأنه ينكأ جراح الطفولة التي هي سبب نقص ثقتنا: الشعور بأن الوالدين يقدراننا أقل من أحد أشقائنا أو شقيقاتنا، وأن حبيباً رفضنا لأنه فضّل شخصاً آخر، والخجل لأننا كنا في المقاعد الأخيرة في الصف. المدرسة الفرنسية هي مدرسة تصنيفات، وتراتب -مع نتائج امتحانية معروضة على الملأ- تعرف كيف تجرع سم المقارنة منذ الطفولة المبكرة. تغرس في الأطفال فكرة مفادها أنّ قيمتهم لا تُقاس من خلال علاقتهم بأنفسهم وإنما من خلال علاقتهم بالآخرين، كأن الرضى يكمُن في تجاوز الآخرين أكثر من تنمية مهاراتنا في جميع هذه المشاهد من الطفولة، المقارنة هي التي تجعلنا نعاني.

إنّ مجرد المقارنة يصرفنا عن حقيقة وجودنا: نحن جميعاً فريدون. قيمتنا مطلقة، ولا تتعلق بقيمة الآخرين. نحن وحدنا، وكلّ واحد منّا، نكون ما نحن عليه: نحن جميعاً ألماسات منفردة. يمكننا أن نقارن بعض إنجازاتنا الاجتماعية، لكن البريق الفريد لأيّ ألماسة منفردة لا يُقارن بأيّ بريقٍ آخر. إدراك مدى فرادتنا، هو نأي عن فكرة المقارنة ذاتها في الحقيقة، لا يمكننا أن نقارن إلّا أشياء متشابهة: ليس ثمة فرادة تشبه أخرى. بمعنى آخر، لا قيمة لأيّة مقارنة بين فردين.

«نحن لا نعبّر عن أنفسنا إلّا جزئياً، ونخجل من هذه الفكرة الإلهية التي يمثلها كل واحد منا»، كتب إمرسون. برأيه، أن نضطلع بفرادتنا، يعني إحياء واستثمار الجانب الإلهي الموجود فينا بشكلٍ كامل، الذي لا يشبه إلّا نفسه. لذلك تصبح المقارنة مع الآخرين

عبثاً مضاعفاً: الإلهي ذاته يخترقنا جميعاً، ونحييه جميعاً بشكل فريد.

يعترف نيتشه، مع أنه ملحد بقوة، أنه استلهم من إمرسون ليطوِّر فلسفته عن التفرّد، التي يميّز فيها بين نوعين من الأفراد.

من جهة، هناك من يعيشون وجوداً منقوصاً، مَن يشعرون بالذنب لوجودهم، هم عبيد الأخلاق السائدة أو المعيار العام. هؤلاء يقارنون أنفسهم باستمرار بالآخرين: يريدون أن يعرفوا مَن يطيع بشكلٍ أفضل، ومن الأكثر امتثالاً مرض المقارنة لديهم هو الوجه الآخر للشغف بالمعيار.

ومن جهة أخرى، هناك من يتجرّؤون على العيش فعلاً، مَن يتجرؤون على إثبات تفرّدهم، والتعبير عن رغباتهم الأكثر جموحاً هؤلاء لا يأبهون لمقارنة أنفسهم بالآخرين: يقيسون أنفسهم بأنفسهم دوماً بما كانوه بالأمس، ومنذ أسبوع أو شهر. ومنذ عام. هل أحرزوا تقدّماً؟ هل خذلوا أنفسهم، أم بالعكس، هل اقتربوا من نجمهم الفريد؟ هل أصبحوا أكثر ممّا هم عليه؟ وحده هذا السؤال هو المهم. لذلك يكفيهم أن يقيسوا أي تقدّم، مهما كان صغيراً، ويكتسبون الثقة. ثقة المقارنةُ مع الآخرين ستهزّها بسهولة أقل.

الإنسان المتفوق الذي تحدّث عنه نيتشه، والذي غالباً ما أُسيء فهمه، لا يُعَرَّف أبداً بعلاقته بالآخرين، وإنّما بعلاقته بنفسه. يريد الاقتراب من نفسه، وليس تجاوز الآخرين. يشدّ نابض كيانه. يعيش بكثافة، ويتحمّس لكلّ ما من شأنه أن يزيد قوته في الوجود. لا يتخيل ازدياد قوته من خلال إنقاص قوة الآخرين. يقارن فقط لحظات، ودرجات الحدّة في قدرته أن يقول نعم للحياة، لحياته. وكلما ازدادت الـ «نعم» قوة، ازداد وجوده، وغمرته البهجة. يردد

نيتشه ذلك: الإنسان المتفوق هو إمكانية داخل كلّ واحد منّا نحسّه حين نتحمّس لفن أو ممارسة ما، حين نصقل موهبتنا، حين نشعر أننا وجدنا طريق الحياة التي تناسبنا الفَرح الذي نشعر به ونحن نطور قدراتنا يقصي كلّ فكرة المقارنة.

الفرح هو «**الانتقال من الأدنى كمالاً إلى الأعلى كمالاً**» كتب سبينوزا ونحن نعيش ذلك كل يوم، ونلاحظه لدى الأطفال: حين يملؤنا مثل هذا الفرح «بالنمو»، يحقننا في الوقت نفسه ضد فيروس الحسد، ويقينا من الضغينة. يستثيرنا حضور شغفنا تماماً أمّا الحزن، بالعكس، هو دوماً برأي سبينوزا «**الانتقال من الأعلى كمالاً إلى الأدنى كمالاً**»: من هذا النقص في قوتنا يدلف إغراء المقارنة.

لمقاومة هذا الإغراء، وتجنّب ويلات الحسد والغيرة، يجب أن نعرف أنفسنا حقّ المعرفة.

حين أعرف ما أصبو إليه، وأين أنا وإلى أين أذهب، لن أقارن نفسي بأولئك الذين يصبون إلى شيء آخر أو لن أشعر بأنني في تنافس مع كلّ أولئك الذين لا ينطلقون من مكان انطلاقي وأهدافهم غير أهدافي.

وبالعكس، حين لا أعرف مَن أنا، ولا أعرف ما هي رغبتي، تصبح كلّ رغبات الآخرين رغباتي. لذلك تكمن المجازفة في أن أتلاشى في حقل المنافسة المترامي الأطراف، وأن يفترسني الحسد.

حين أعرف نفسي بما يكفي لأعلم أن رغبتي العميقة هي أن أمارس المهنة التي أمارسها، المُرضية فكرياً، غير المجزية مادياً لكنها توفر لي نوعية حياة جميلة، فلماذا سأغار من شخص يكسب

أموالاً طائلة؟ وإذا كانت رغبتي هي تعميق علاقتي مع مَن أحب، لماذا سأغار من الجموح الدائم لصديق؟ بالتأكيد، سأستمرّ في مقارنة نفسي بالآخرين. لا يمكن للأمر أن يكون خلاف ذلك لدى الحيوانات الاجتماعية التي نكونها لكن هذه المقارنة لن تكون مؤلمة ما دمت وفياً لرغبتي: لن تنال من رغبتي؛ ولن تؤثر فيّ فعلاً

«الذنب الوحيد الذي يمكننا اقترافه، هو التخلي عن رغبتنا»، يقول جاك لاكان في ندوة **أخلاقيات التحليل النفسي**. «عدم تخلينا عن رغبتنا»، وإخلاصنا لها، يعني التمحور على أنفسنا، وفاءً ليس «لجوهرنا» أو «هويتنا» وإنما لسعينا، ولطريقة الوجود والعيش التي تناسبنا، الموروثة في قسم كبير منها من تاريخنا، التي يسميها المحلل النفسي بشيء من الغموض «شأننا». حين لا نكون أوفياء لهذه الرغبة، نشعر «بالذنب»: منفصلون عن أنفسنا، وعمّا يهمنا فعلاً وهكذا بانفصالنا عن حقيقتنا، هائمين، نزداد ميلاً لمقارنة أنفسنا بالآخرين أو الغيرة منهم. فكيف لنا، في هذه الظروف، أن نثق بأنفسنا؟

لا توجد ثقة حقيقية بالنفس من دون وفاء للذات، ومن دون تماسك داخلي، ومن دون فرح عميق يرافق هذا التماسك. الوفاء لرغبتنا هو الترياق المضاد لسم المقارنة.

الكثير من اكتئابات «منتصف العمر» تنجم عن عدم وفائنا لرغبتنا ويلفي بعض الرجال أو النساء أنفسهم على أريكة المعالج

النفسي، دون أن يفهموا مرضهم. بلا سبب «موضوعي». لم يدخلوا في حداد ولم يواجهوا طلاقاً ولا يعانون مصاعب مهنية، بل إنهم ناجحون أحياناً نجاحات باهرة. ويحرزون نجاحاً تلو الآخر. لكنهم تخلوا عن الجوهري: رغبتهم. أي لم يكونوا أوفياء لأنفسهم. يساعدهم الاكتئاب أن يسمعوا ما كانوا يريدون إسكاته. أن يوقفوا **الإرادة** لتحلّ مكانها رغبتهم. أن يخرجوا من راحة اعتراف الآخرين بنجاحاتهم ليتعلّموا من جديد معرفة أنفسهم. أن يستعيدوا ثقتهم بأنفسهم من خلال العثور على درب حقيقتهم، وسعيهم.

قام عوليس برحلة طويلة، لكنه بقي وفياً لنفسه ولهذا كان سعيداً استسلم أحياناً للإغواء، لكن هذه الإغراءات لم تحرفه عن طريقه في النهاية. ومن بين الأبطال الإغريق، يجسّد البطل الذي يعرف نفسه. ولهذا السبب يطلب من مرافقيه أن يقيّدوه بقاعدة الصاري. يعرف أنه قد يسقط تحت تأثير سحر حوريات البحر ولهذا أيضاً، هو بطل: إنسان يعرف نفسه، ويعي نقاط قوته ونقاط ضعفه. يعرف أنه فضولي، ومستكشف في أغوار النفس. لكن الأهم من ذلك كله، يريد لقاء زوجته وابنه ومدينته. طريق العودة من طروادة إلى إيثاكا طويل: في كل جزيرة يرسو فيها يوجد عالم جديد، مأهول تارة بحوريات رائعات، وأخرى بوحوش ماكرة. كان من الممكن أن يتوه، ويظن نفسه أكبر ممّا هو عليه، لو أنه قبل، مثلاً، الخلود الذي قدّمته له كاليبسو. لو لم يكن يعرف ما يتوق إليه بعمق، لسمح لنفسه أن يقارن وجوده الفاني بحياة الخلود المعروضة عليه، ويبدأ يصبو إليها لسمح لنفسه أيضاً أن يرتجف أمام الأخطار، ويخشى ألّا يتغلّب عليها لكن شيئاً ما يطمئنه ويقوده في الوقت

ذاته: يعرف مَن يكون، ويعرف رغبته. بوسعنا جميعاً أن نستلهم من حكمة عوليس: يثق بنفسه لأنه يثق برغبته. يعرف نفسه بما يكفي لأن يتعرَّف، من بين جميع النجوم التي هي إغراءات أيضاً، على النجمة الأشد بريقاً من النجوم الأخرى، النجمة التي تلمع لأجله.

10
ثقوا باللغز
الثقة بالحياة

من رأى طفلاً ينفجر ضاحكاً
رأى كلّ شيء في هذه الحياة.
كريستيان بوبان

الثقة بالحياة هي شيء واضح وعصيّ على التعريف في آن معاً سبق أن واجهناها مراراً وتكراراً في أثناء تأملنا، لكن دون أن نحدِّد طبيعتها فعلاً الثقة بالحياة، هي رهان على المستقبل، وإيمان بقوة الفعل الخلاقة، واعتزاز باللايقين بدلاً من الخوف منه. ربما هي كلّ هذا في آنٍ معاً، لكنها أكثر من ذلك أيضاً

هي إيمان بأن ثمة شيء خيِّرٌ في الحياة، في كلّ حياة، بل وربما لطيف. هي استمرار في حبّ الحياة حتى حين تبدو قاسية. هي اعتقاد بأنها لا تحتاج أن تكون مثالية حتى تستحق أن تُعاش. دعونا نبسِّط ذلك: الثقة بالحياة، هي اعتقاد بأنها شيء جميل. وبأنه ثمة في قلب العالم، رغم الفضيحة التي يأويها أحياناً، شيءٌ يشبه الحنان، ضوءٌ سبَقَ أن لمحناه ولا ينسى. لا نحتاج بالضرورة أن نعرف من أين

يصدر. لا نعرف على الدوام بماذا نثق حين نثق بالحياة. نحن نثق، هذا كلّ ما في الأمر. إنها ثقة بلا موضوع، ثقة محضَة.

في المحن التي سنجتازها، وبإزاء الصعاب التي سنواجهها، وفي حلكة الليالي المظلمة، سنستطيع أن نتدفّأ على ذكرى هذا اللهب. الثقة بالحياة، هي الثقة بهذا البريق، حتى حين يصبح بصيصاً يمكننا أن نثق به ما دام لا ينطفئ، طالما نحن على قيد الحياة. وبثقتنا به، لن تستطيع أيّ خيبة أن تحبطنا، ولن تفقد طعم الحياة إذا خيَّبت أملنا وبثقتنا به، سنتمتع بعلاقة خلاقة مع كفاءتنا، وسنخرج عن طيب خاطر من منطقة راحتنا، وسنتجه بيُسر نحو الآخرين.

إذا كانت الثقة بالنفس تأتي مع الكفاءة، وإذا كانت تنبني في علاقتنا بالآخرين، فإنها تجد في هذه الثقة بالحياة شرط إمكانها، وأرضها الخصبة.

لم يفهم حكماء الإغريق، الرواقيون أو الأبيقوريون، «الحياة» كما سيفهمها يسوع والمسيحيون فيما بعد. وسيكون لها أيضاً معنى مختلف في الفلسفة الحيوية مثل فلسفة برغسون أو عند الصوفيين مثل إيتي هيلسوم. وسيختلف معناها أيضاً لدى فلاسفة مثل هوسرل أو ميرلوبونتي، الذين يريان أن العيش هو في المقام الأول سكنى العالم. وتبعاً لحساسيتنا، سنلفي أنفسنا نسكن عند هؤلاء أو غيرهم. لكن الجميع يكلموننا عن الثقة بالحياة. والجميع يخبروننا أن الثقة بالنفس هي بشكلٍ أو بآخر ثقة بالحياة.

في نظر الرواقيين، الحياة شيء جيد لأن الطاقة الكونية

تخترقها الكون هو عالم مغلق، عقلاني وإلهي، في قلبه نتطوّر. ومهما فعلنا، لن يسعنا تغيير مجرى القدر. إذا نقشنا فعلنا في اتجاهه، سيقوده القدر وسيضخّم آثاره حتى نحقق الانتصار. أمّا في الحالة المعاكسة، إذا عارض فعلنا قوى القدر، سنكتشف حينها القوى التي تحكم العالم وفشلنا في آن معاً يتَّضح أن الكون، بالنسبة إلى الرواقيين، رؤوف بنا في نهاية المطاف: إمّا أن يقودنا، أو يعلمنا في هذه الظروف، كيف لا نثق بالحياة؟ إننا نعيش في كون منسجم وكلّ فعل من أفعالنا يضعنا في علاقة مع هذا الانسجام. برأي الرواقيين، الثقة بالحياة، هي ثقة بالقدر.

يرى الأبيقوريون أيضاً أنّ الحياة جيدة بطبيعتها، لكن لسببٍ يعارض سبب الرواقيين. برأي أبيقور أو لوكريتيوس، وهما فيلسوفان فيزيائيان، أنّ كلّ ما يحدث هو احتمال: يتألف الواقع من ذرات تتلاقى مع بعضها مصادفة. وكلّ ما يوجد كان يمكن له بالدرجة ذاتها ألّا يوجد: جسدنا، الماء الذي نشربه، جمال العالم.   ليس هناك أيّ سبب ليوجد الوجود! وإن مجرد تشكّله هو في حدّ ذاته معجزة تستحق الترحيب. وتُضاف إلى معجزة وجود الأشياء معجزة وجودي الفردي: أنا أيضاً، كان يمكن ألّا أوجد، ومع ذلك أنا موجود! الثقة بالحياة، في رأي الأبيقوريين، هي ثقة بالمصادفة، وبالانفتاح اللانهائي لحقل الممكنات. يمكن للذرات أن تنتظم وتُعيد انتظامها بلا نهاية لتشكّل الأشياء والأجسام. كيف لا أثق بالحياة وقد منحتني فرصة الوجود مع أنه لم يكُن هنالك شيء يؤهّلني للخروج من العدم؟ ويا لها من طريقة بارعة للمضاهاة! نحن لن نقلق من فشلنا المحتمل حين نتّخذ مقياساً النصر الذي يشكله وجودنا في الحياة فقط. وفوق

ذلك، الجزيئات الأولية التي تشكّلنا أبدية. سنموت كأفراد، لكن هذه الجزيئات ستُعيد تركيب أجسام أخرى: لن تتوقف أبداً عن الاحتفال بأعراس المصادفة والحياة. يؤكد علماء الفيزياء الفلكية المعاصرون بديهيات أصحاب المذهب الذري الأوائل: نحن مصنوعون من غبار النجوم، وإلكترونات أو نترونات نَجَمَت عن الانفجار الكوني الكبير، وتعيش فينا وتعطي واقعاً مادياً لشعور الأبدية التي يحدث لنا أن نجرّبه أحياناً الحياة التي تسكننا أكبر منّا للغاية. وُلدت منذ أكثر من ثلاثة عشر مليار سنة ولن تتوقّف معنا

برأي المسيحيين أيضاً، الحياة التي تختلج فينا أعظم منّا إنها شيء جيّد ما دام الله أرادها ثقوا، يطلب يسوع، لأن كلّ شيء موجود هنا فعلاً: لا تفتشوا عن الحب في السماء، إنه في أعماق قلبكم. وهذه الثقة أفضل من الأمل: يكفيكم أن تؤمنوا بذلك، وملكوت الله يصبح فعلاً في هذه الدنيا هذه قوة الثقة، التي لها الجذر اللاتيني نفسه -Fides- للإيمان.

«من رأى طفلاً ينفجر ضاحكاً رأى كلّ شيء في هذه الحياة»، كتب كريستيان بوبان في كتابه **الإنهاك**. في شعره، يسعى أن يثبت لنا الوجود الإلهي في أبسط الأشياء: ضحكة طفل، تجاعيد وجه، طيران يعسوب، صدر طائر أبو الحناء. برأي صوفي مسيحي مثل كريستيان بوبان، مرور يسوع القصير على الأرض غيَّر العالم. ومنذ ذلك الحين، لم يعُد شيء كما كان. **«رائحة الأزهار هي كلمات عالم آخر»**، كتب في ديوانه **خرائب السماء**. هذا العالم الآخر هو ملكوت الله الذي هو ملكوتنا فعلاً، لكننا لا نعرف كيف نراه. يطمح

الشعر أن يعيد لنا حساسيتنا بهذا العالم الرقيق للغاية، لأنه يحمل أثر الحب الأول. كيف لا نشعر بالثقة عندما تحمل أبسط الأشياء أثر مرور يسوع؟ في هذا المنظور الصوفي، تقارب الثقة بالحياة التخلي - على العكس تماماً من السيطرة. الثقة بالحياة، هو استسلام إلى لغزها

كتب إمرسون: «**نجد أنفسنا في أحضان ذكاء رحب، يجعلنا متلقين لحقيقته وأعضاء لنشاطه. حين ندرك العدل، وحين ندرك الحقيقة، لا نفعل شيئاً من تلقاء أنفسنا وإنما نترك أشعته تمرّ**». ومثل كريستيان بوبان، يؤكّد أنّ الشعور بالثقة، هو أن نترك أشعة «**الذكاء الرحب**» تعبرنا وحين نؤمن أننا ندرك العدالة أو الحقيقة بخصائصنا الإنسانية وحدها، نترك في الواقع الله يُنيرنا ويصل إمرسون إلى حدّ التأكيد أننا: «**لا نفعل شيئاً من تلقاء أنفسنا**». هل من طريقة أنسب للقول إنه لا يمكن التفكير في الثقة بالنفس تحت مقولة واحدة هي السيطرة، وإنه يوجد فيها دوماً شكل من أشكال التخلي؟ يمكننا جميعاً أن نفهم ذلك.

الحياة، برأي برغسون، لا تخترقها طاقة كونية ولا محبّة الله، بل «دفع حيوي»، نوع من الإبداع الخلاق الأولي يخترق كلّ حي، ويؤكّد في الوقت ذاته استمرارية الأنواع وتطوّر الكائنات. الحياة جيدة لأنها قوة محضَة للتغيّر، والتحوّل. وهذه الحياة تنتشر في نمو النبات أو في مهارة اللبلاب للتغلب على العوائق، في مكر الثعلب أو عَدْوِ الحصان، في ذكائنا العملي أو في عبقرية أعظم فنانينا إنه الدفع الحيوي ذاته، لكن بأشكال مختلفة. الثقة بالحياة، هي ثقة بهذا الإبداع الخلاق الذي يطالب بالتعبير عن نفسه فينا، الذي يتّخذ

العوائق كذرائع ليحقق إمكاناته. «الفرح يعلن دوماً أنّ الحياة نجحت، وأنها كسبت أرضاً جديدة، وأنها أحرزت نصراً: كل فرح كبير له نبرة انتصارية»، كتب برغسون في كتابه **الطاقة الروحية**. نشعر فعلاً بالفرح حين ننجح في الخروج من التكرار ونصبح خلاقين: نشعر حينها أننا أحياء حقاً يخبرنا هذا الفرح المتدفّق أننا لا نشعر بالثقة بأنفسنا فقط، بل وبالقوة الخلاقة للحياة في حدّ ذاتها: هذه القوة هي التي تفيض في فرحنا

وأخيراً قد تتخذ هذه الثقة بالحياة شكل ثقة بالعالم. يرى هوسرل أنه ليس أمامنا خيار إلّا الإيمان بهذا العالم: أن نولد في العالم، يعني أن نُدعى إلى الثقة به، ولولا ذلك لا توجد أية حياة ممكنة. حين ولدنا، عُهِدَ بنا إلى العالم. الثقة بالحياة، تعني أن نثق بالمقابل بهذا العالم. أن ننظر إلى الثقة كأولوية، وليس إلى الشك. ولولا هذه الثقة، التي وصفها هوسرل «الأصلية» أو «الأرض الجامعة»، لانتابنا إحساس أننا نعيش في عالم عدائي، وغريب: لأصابنا مسّ من الجنون. مثل هذا الاعتقاد الأصلي في العالم ليس قراراً: إنه شرط لكلّ قراراتنا المستقبلية، ولكلّ ثقتنا اللاحقة، وكلّ شكوكنا أيضاً كيف نثق بأنفسنا إذا لم يكن لدينا حدّ أدنى من الثقة بعالم واقعي ونشغل فيه مكاننا؟

نفهم فهماً أفضل سبب الخير الوفير الذي يغدقه تأمّل الطبيعة علينا إنه يذكّرنا أننا في بيتنا في هذا العالم، عالمنا يعرف بعض الفنانين كيف يجعلون هذا الشعور أصلياً ولذلك يؤثرون فينا يرى ميرلوبونتي أنّ سيزان واحدٌ منهم، لا سيما عندما رسم سلسلة لوحات مختلفة لجبل سانت-فيكتوار: بريشة الرسام، يرى الفيلسوف

ارتعاش العالم حين يتبدى لنا، حين يصبح عالماً. وهذا الجبل لا يتبدى لنا شيئاً على مسافة منا، بل يتبدى لقطة معنا في النسيج ذاته، وفي لب العالم ذاته، وفي الاضطراب الأصلي ذاته بين العالم وبيننا. ولهذا السبب الهم البيئي أساسيٌّ للغاية: العناية بالعالم، هي عناية بالنفس. الثقة بالحياة، برأي هوسرل أو ميرلوبونتي، هي ثقة بعالم ليس منفصلاً عنا، لكنه مصنوع من اللب ذاته. العالم لا ينتمي لنا نحن ننتمي إلى العالم. ولهذا السبب من الطبيعي أن نغامر فيه.

يستطيع الرواقيون أن يتحدثوا دوماً عن الكون باعتباره عقلانية مطلقة، إلّا أنهم يظلون منبهرين أمام لغز وجوده. ورغم أنّ الأبيقوريين طوّروا منهجاً مادياً للذرات، إلّا أن فلسفتهم برمّتها هي تأمّل في لغز الوجود، وبالتالي الحياة. والمسيحيون، من جهتهم، متعلّقون عفوياً باللغز، وهم بالتالي يزدادون إقناعاً حين يتمسّكون به -على غرار سورين كيركغارد أو كريستيان بوبان- أكثر منهم حين يفشونه زاعمين أنهم يوضحونه، مختزلين الإيمان إلى قضية قيم أو عقائد. الدفع الحيوي البرغسوني هو أيضاً ملغّز لأنه قوة روحية تمنح الحياة للمادة. وملغزٌ أخيراً «لب العالم» الذي أثاره ميرلوبونتي، الذي هو ذاته موضوع لوحة سيزان، والذي هو حقيقة العالم الأولى: ليس ثمة شيء في الخلف، ولا هنا ولا هناك، كلّ شيء موجود هنا، في الكثافة المحسوسة، المقدّمة لإدراكنا

في كلّ هذه المدارس، ثمة إذاً لغزٌ للحياة. التفكير في الثقة على أنها مجرد سيطرة سيؤدّي إلى الابتعاد عن هذا اللغز، وتجنّب النظر إليه وجهاً لوجه. لا يمكن بناء أيّ ثقة وطيدة بناءً على مثل هذا

التجنّب. الثقة الحقيقية تتطلّب منّا بالتأكيد السيطرة، ولكنها تتطلّب أيضاً الانسياب مع ما يفلت منا، مع ما هو أكبر منا، والذي نسميه، لعدم توافر الأفضل، الكون، الله، الحياة.

هذه هي العبرة المتناقضة لهذه الرحلة في تاريخ فلسفات الحياة: اكتساب الثقة بالنفس، يعني أن نتعلم استقبال لغز الحياة، يعني أن نعرف كيف نرحّب به ونتدفأ بالاتصال معه.

نحن بعيدون عن الاستعارات المألوفة التي يعبدها المدربون الأقل إلهاماً. الاستعارة السائدة لديهم هي إمّا معلوماتية أو ميكانيكية: يستخدمون دوماً «إعادة برمجة الذات»، و«العثور على دليل الاستخدام»، و«البرمجيات»، إن لم يكُن صراحة «الرقم السري للخزنة». وأي واحد يبدأ بالبحث عن الثقة بالنفس على الإنترنت، يقع مباشرة على مثل هذه الاستعارات، بين «سبع تقنيات لاكتساب الثقة بالنفس» و«مفاتيح الثقة الثلاثة». ووسط هذه الاستعارات تُقدم بعض طرق الإيحاء الذاتي الصرف، بما يتماشى مع طريقة إميل كوي: «انهضوا كلّ صباح وأنتم تقولون لأنفسكم أنّ حالكم أفضل من الأمس»، «انظروا إلى أنفسكم في المرآة عند الاستيقاظ وردّدوا أنكم رائعون»، «أعلنوا بصوتٍ جهوري ومميز أهدافكم». إلخ.

هذه الإيعازات غبية وضارّة. غبية: لأنها بمثابة إهانات وشتائم لتعقيد العقل البشري. وضارّة بصورة خاصة: لأنها قد تزيد شعورنا بالذنب حين نعاني القلق. إذا فقدتُ الثقة بنفسي وقيل لي إنّ أمر استعادتها بسيط جداً، وإنه يكفي لهذا الأمر «إعادة برمجة النفس» في سبعة أيام وتحفيز الذات كلّ صباح أمام المرآة، فماذا سأشعر في حالة الفشل؟ ألن يزيدني ذلك شعوراً بالمسؤولية، ويزيدني شعوراً

بالخطأ؟ يصدمني ملاحظة عنف هذه الإيعازات، وأن أرى مدى افتقارها إلى الحنان.

ليست عاداتنا معادن ملتوية يكفي تقويمها بتحفيز جيد: نحن لسنا آلات. وليس تفكيرنا برامج متعثرة يجب إعادة تنصيبها: نحن لسنا حواسيب. لن ننفتح على موهبتنا الحقيقية لمجرد أننا نردِّد أشياء إيجابية ونحن نقف أمام مرآتنا ونتنفّس بعمق. وليس بالإقناع الذاتي أو المراوغة الذاتية سنحرِّر أنفسنا ممّا يعوقنا

ليس ثمة دليلُ استخدامٍ للحياة الإنسانية: ولذلك نحن أحرار، ونستطيع أن نبتكر معنى وجودنا وحتى لو وُجِدَت حقيقتنا في قلب خزنة، فسنحتاج إلى أكثر من مجرد «رقم سري» لفتحها: سنحتاج إلى الوقت والانتباه، إلى الصبر والحب، وإلى هذه القدرة القيمة لئلّا نسعى إلى فهم كلّ شيء، وإلى أن نسترسل في لغز الحياة.

أحد أسباب افتقارنا إلى الثقة بأنفسنا هو أنّ الحياة صعبة وغير مستقرّة. ولا يكون هذا بالهروب منها إلى وهم برمجة عصبية أو البحث عن «دليل استخدام شخصي» سيزيل خوفنا، وإنما يكون بالتعايش مع هذا الخوف، وترويض ما يرعبنا فالحياة ترتقي إلى مستوى سمعتها حين لا تلبي توقعاتنا - في الخير كما في الشر. لو كانت تلبي توقعاتنا، لما كانت الحياة، وإنما برنامجاً يتبع مساره: ولما استطعنا بالتالي أن نثق بها

سبق أن ذكرنا هذا التحوّل من الكفاءة إلى الثقة، هذه القفزة التي قد تستحيل من خلالها مجرد مهارة إلى حرية حقيقية، وإلى جرأة. وحدها الثقة بالحياة تجعل مثل هذه القفزة ممكنة.

تأكَّد لي ذلك، لنقل على نحوٍ غير متوقع، في أثناء محاضرة

ألقيتها على حاملة الطائرات شارل ديغول، في قاعدة طولون البحرية. كنت أتحدّث إلى نحو عشرة ضباط على متن بارجة قيادة الأسطول الفرنسي، المتجمعين حول قائدهم، الباشا مارك أنطوان دو سان-جرمان.

كانت محاضرتي تدور حول الثقة، وكنت سعيداً للتشارك بأفكاري معهم، ولكنني منفعل بعض الشيء: تساءلتُ فجأة إن لم تكن فكرة الثقة بالنفس الناشئة من الثقة بلغز الحياة هي إحدى أفكار فيلسوف فقدت اتّساقها في الاختبار العملي. بدا لي فجأة أمراً جريئاً وحتى عبثياً أن أشرح لهؤلاء العسكريين الذين سيتوجهون قريباً لمحاربة داعش أنّ ثقتهم يجب أن تستمدّ قوتها من لغز الحياة.

وأنا منبهر بمستمعي، سرعان ما وجدتُ نفسي في إهاب طفل يطرح أسئلة على أبطاله. أذهلتني إجاباتهم وعلى الأخص إجابات اثنين من طياري رافال اللذين أخبراني كيف تجري عمليات الهبوط الليلي على حاملة الطائرات، ودور من يسمونه ضابط الهبوط. في أثناء الهبوط الليلي، لا يستطيع الطيار أن يثقَ بأدواته أو بما يراه من حاملة الطائرات، حين يرى شيئاً ما عليه أن يثق فقط بالتعليمات الشفهية التي يمليها عليه ضابط الهبوط الواقف على سطح الحاملة عبر جهاز اللاسلكي. يوجه ضابط الهبوط «بالصوت» الطيار لكي يستطيع وضع الطائرة على محور المدرج وعلى مستوى الهبوط. وبالتالي على الطيار أن «ينساق» لأوامر ضابط الهبوط. وإذا رأى شيئاً ما، عليه ألّا يثق به، بل أن يعتمد، بثقة عمياء، على تعليمات رفيقه وحدها لذلك لا يثق الطيار بنفسه لمجرد أنه يتمتع بأقصى مهارة، وإنما لأنه يثق أيضاً ثقة مطلقة بضابط الهبوط. نجد هنا عنصرين أساسيين مترابطين على نحو وثيق من الثقة بالنفس: العنصر

التقني والعنصر العلائقي. لكن ثمة ما هو أكثر. شرح لي الطياران، كلٌّ على طريقته، أنّ هذَيْن العنصرين لا يكفيان للثقة بالنفس تماماً قال الأول «هذا واضح، يجب التحلي بالإيمان!»، بينما كنت أواصل سؤاله عن شروط الهبوط. وزاد الثاني «إن شاء الله»، ليصف حالته الذهنية حين يقترب المدرج. الثقة التقنية والثقة العلائقية لا تفعلان كلّ شيء تلقائياً: تنبعان من إيمان أولي، من هذه الثقة بالحياة التي يصعب جداً تعريفها لكن من السهل للغاية الإحساس بها هذه الثقة بالحياة ليست ثقة بشيء ما إنها الثقة وحسب.

وهذه الثقة الأولية، نمتلكها جميعاً في داخلنا، بطريقة أو بأخرى. لا نسميها ولا نشعر بها بالطريقة نفسها، وتتفاوت قوتها بحسب الطفولة التي عشناها، لكننا نمتلكها جميعاً لأننا أحياء.

وحتى نحاول مقاربة حقيقتها من كثب، لنلاحظ هذا البُعد الصوفي للثقة بالنفس ربما بشكلها الأنقى: لدى مَن عانوا الرعب وظلّوا مع ذلك على ثقتهم بالحياة، أو لدى هؤلاء الحكماء الذين قرروا أن يديروا ظهرهم لترف حياة عادية بحيث لا يتبقى من الحياة إلّا عريها المثالي.

فَقَدَ أنطوان ليريس زوجته في باتاكلان، في الاعتداءات الباريسية يوم 13 نوفمبر عام 2015. وبعد بضعة أيام، كتب رسالة إلى قَتَلَة زوجته، نشرها على الفيسبوك وحوّلها فيما بعد إلى كتاب - لن أمنحكم حقدي:

«مساء الجمعة، سرقتم حياة إنسان استثنائي، حب عمري، أم ابني، ولكنني لن أمنحكم حقدي. لا أعرفكم ولا أريد أن

أعرفكم، ذلك أنكم أرواح ميتة. إذا كان هذا الإله الذي تقتلون، بصورة عمياء، من أجله قد خلقنا على صورته، فإنّ كل رصاصة في جسد زوجتي هي جرح في قلبه.

لا، لن أمنحكم هدية أن أحقدَ عليكم. لقد أردتم ذلك ولكن الردّ على الحقد بالغضب يعني الاستسلام للجهل ذاته الذي يجعلكم على ما أنتم عليه. تريدون أن أخاف، وأن أراقب من حولي بعين الريبة، وأن أضحّي بحريتي من أجل أمني. لقد خسرتم. لأن هذا اللاعب سيواصل لعبته (. .).

الموكّد أنّ الحزن يدمّرني، أعترف لكم بهذا الانتصار الصغير، ولكنه انتصار قصير الأمد. لأنني أعرف أنها ستصاحبنا كل يوم وأننا سنلتقي في جنة الأرواح الحرة التي لن تروها أبداً.

نحن اثنان، ابني وأنا، ولكننا أقوى من كلّ جيوش العالم. ليس لدي المزيد من الوقت لكم، لأن ملفيل يستيقظ من نومه. عمره لم يتجاوز السبعة عشر شهراً، سيتناول وجبته مثل كلّ يوم، ثم سنلعب معاً مثل كلّ يوم. هذا الطفل سيجابهكم طوال حياته بأن يكون سعيداً وحراً. ولأنه لا، لن يمنحكم حقده أيضاً».

تشهد هذه الرسالة المؤثرة على ذلك: حتى عندما تكون الحياة ظالمة، وحين يعيث الحقد والكراهية تخريباً وتدميراً، نظلّ قادرين على التحلي بالإيمان بالحياة. «هذا الطفل سيجابهكم طوال حياته بأن يكون سعيداً وحراً»، كتب والده بشكلٍ رائع. هذه المجابهة هي مجابهة تخوضها الحياة ضدّ ما يتهدّدها بالتأكيد، المعركة ليست رابحة تلقائياً وستوجد لحظات عصيبة، ولحظات شك أو إحباط. لكن هذا هو معنى الثقة بالضبط. هي ثقة رغم كل شيء. الثقة

بالحياة ليست اعتقاداً بأنها بسيطة وأن معناها جلي. ولو كانت هذه هي الحال، لما احتجنا أن «نثق» بها قتل بعض المتعصبين المغسولي الدماغ ومدمني المخدرات زوجته وأيضاً 129 شخصاً آخر في حمّام دموي في باتاكلان: يعرف أنطوان ليريس أن هذا أيضاً يشكل جزءاً من الحياة. لكنه حين يأتي على ذكر ابنه الذي سيستمر في «تناول وجبته»، ولعبه، وسيشبّ كإنسان حرّ، ندرك ما يمكن أن تكون، رغم كلّ شيء، الثقة بالحياة. وحين تتهدّد الحياة نحتاج أكثر أن نُظهر ثقتنا بها نحن جميعاً نعيش ذلك منذ 11 أيلول عام 2001، منذ أن دخلنا في عصر الإرهاب الجديد. حياتنا ونمط حياتنا يتعرّضان للهجوم، ومعهما، حضارتنا القائمة على الحرية. أعلن مقاتلون الحرب عليها وفي كلّ لحظة، قد يفجِّر انتحاري نفسه ويأخذ معه أبرياء. أصبحت الثقة بالحياة أكثر من أيّ وقت مضى رداً على حالة القلق من الحرب في زمن السلم.

إذا كان يمكن للثقة بالحياة أن تتعزّز على نحوٍ متناقض في اللحظات المأسوية، فإنه يمكنها أيضاً أن تجد شكلها النهائي في بعض حالات الحرمان الشديد. لمح الصوفيون الكبار بصيص ضوء في الظلمات الحالكة.

إيتي هيلسوم شابة يهودية هولندية وُلدت عام 1914، كتبت يوميات مبهرة - حياة متقلبة. تروي فيها ما عاشته بين مارس 1941 -كانت تعيش آنذاك بحرِّية في أمستردام- وسبتمبر 1943 - أُرْسِلتْ إلى معسكر الاعتقال في أوشويتز لتموت فيه مع والديها وشقيقها امرأة شابة مثقفة ومضطربة، حيوية ولها عشاق كُثُر، غالباً أكبر سناً

منها، كانت تخضع لعلاج في عام 1941 مع عالم النفس يوليوس سبير، من أتباع يونغ، وسيصبح معلّمها الروحي. هو مَن يدعوها إلى البحث عن طريق رغبتها الفردية. وهو أيضاً مَن يحثّها على قراءة الأناجيل، من سان أوغسطين أو من المعلم إيكهارت. تصف في مذكراتها كيف شعرت بولادة ذاتها ولادة حقيقية بفضل هذه العلاقة. تقدّمه أيضاً على أنه هو مَن سيقودها إلى الله. تعيش إيمانها الجديد في فرح الحياة الصافي: تريد أن تحب وتشارك، أن تساعد وتقبّل، وتعترف بروح دعابة أنها تريد ذلك بإفراط: «**يصعب على المرء أحياناً أن يعيش بذكاء حاد مع الله ومع أسفل بطنه**». لكن الحملات تزداد ضراوة. يرسل النازيون أولاً اليهود الهولنديين إلى «معسكر العبور» في ويستربورك، «غرفة انتظار الهولوكوست»، ومن هناك تنطلق القوافل بانتظام إلى أوشويتز. تفلت من هذه الحملات لكنها ترى رحيل أصدقائها، وشعبها لا تريد الابتعاد عن ذويها لذلك تطلب نقلها إلى المعسكر لتعمل في «المساعدة الاجتماعية للأشخاص قيد العبور»، التي ينظمها المجلس اليهودي. تريد أن تكون مفيدة لهؤلاء الذين يعانون، وأن تحمل النور إلى هناك حيث الليل يدلهم: «**وددتُ أن أكون بلسماً على كل هذه الجراح**»، تكتب في حياة متقلبة. وفي ويستربورك، تشعر أنها في مكانها المناسب. مع والديها، وشقيقها، وأيضاً مع جميع الآخرين، كل أخوتها وأخواتها في الترحيل. تكرس نفسها لمهمة واحدة، خاصة في مشفى المعسكر: تلطف الحياة اليومية لتغدو أكثر قابلية للاحتمال. تفعل ذلك بتعاطف مرح غالباً، وأحياناً مثير للدهشة إلى حدٍّ ما، وببراعة أيضاً تعالج وتُطمئن، تتكلّم أو تسكت، تجلب الطعام حين تستطيع، تعتني بالرضَّع الذين لم تعُد أمهاتهم المنهكات يقوين على

حملهم. سيتحدّث الناجون عنها مستخدمين غالباً الفعل ذاته: كانت تتوهج. تستوعب تماماً وبسرعة ما لا يريد الآخرون رؤيته أو ما لا يستطيعون رؤيته: القطارات المنطلقة من ويستربورك هي رحلات ذهاب فقط، نحو الموت.

«أحمل ثقة كبيرة في داخلي، كتبت فعلاً لستُ متأكدة أنني سأرى الحياة الخارجية تسير على ما يرام بالنسبة لي، لكنني متأكدة أنّني سأظلّ أتقبل الحياة وسأظل أجدها جيدة، حتى في أسوأ اللحظات». إنّ قراءة صفحات هذه الوثائق الاستثنائية التي تشكّل رسائلها ومذكراتها، هو بمثابة مراقبة يومية لامرأة في الثامنة والعشرين من عمرها تحافظ على الثقة بالحياة وبالله وبالإنسان، حتى في قلب الرعب: **«يكفي وجود إنسان واحدٍ جدير بهذا الاسم، حتى نستطيع الإيمان بالإنسان، وبالإنسانية»**، تؤكد في مذكراتها

لا تنطوي ثقتها بالحياة على أيّ عماء بشأن مدى الشرّ الذي يستطيع البشر فعله. تتقبل ببساطة الحياة كلها؛ وترضى بها **«الحياة والموت، المعاناة والفرح، تقرحات الأقدام المدماة، الياسمين وراء المنزل، الاضطهاد، الفظاعات التي لا تُحصى، كل شيء، كل شيء موجود في داخلي ويشكل كلاً قوياً، أتقبله بوصفه كلاً لا يتجزأ»**. تكتب في رسالة مؤرخة في 8 يونيو عام1943 **«السماء تعجّ بالعصافير، الترمس الأرجواني ينتشر بهدوء الأمراء، جاءت سيدتان مسنتان لتجلسا على الصندوق وتثرثرا، تغمر الشمس وجهي وعلى مرأى من أعيننا تُنَفَّذُ مجزرة، كل شيء عصيّ على الفهم. أنا بخير.**

مع محبتي، إيتي».



ما دامت تؤكد بمنتهى الدقة أنها «بخير»، فذلك لأنها تتقبّل العصيّ على الفهم. في هذه الحالة القصوى، تحافظ على الثقة لأنها لم تعُد ترغب في فَهم كلّ شيء. ترضى باللغز من حياة يمكن أن تتضمن شراً وخيراً على حدٍّ سواء. «**بالتأكيد، هذه إبادة شاملة، لكن لنتحمّلها على الأقل بتسامح**»، كتبت قبل بضعة أيام من مغادرتها إلى أوشويتز.

لدينا هنا مثال عن البُعد الصوفي للثقة، مثال عن الثقة في أنقى صورها: نقيض السيطرة، الاستسلام، المحمول على نقطة توهجه، لما هو أكبر منا: «**نحن في بيتنا. في كل مكان ترتفع فوقه السماء نحن في بيتنا. في كلّ مكان على هذه الأرض نحن في بيتنا، حينما نحمل كلّ شيء في أنفسنا**».

في جميع الثقافات، وفي جميع العصور، تخلّى حكماءٌ عن المتع الآنية للوجود أو عن الراحة الأساسية ليتواصلوا مع الحياة الأكثر عرياً حكماء رواقيون، رهبان مسيحيون، وبوذيون، وسرامانا هندوس. لم ينتزعهم من هذه الراحة عنفُ حدثٍ خاصّ. تخلّوا طوعاً عن غير الأساسي ليجربوا الأساسي، وبالتالي يعزِّزوا ثقتهم بالحياة، بلا زخرف ولا وساطات. في أشدّ درجات الحرمان، لامسوا قلب الحياة ذاته. مبادرة إيتي هيلسوم، التي غادرت طوعاً إلى معسكر ويستربورك، تنتمي إلى هذا التقليد.

نموذجهم الراديكالي، الذي يصعب تصوّره أحياناً، قد يساعدنا حين يعاند سوء الحظ أو حين تجرحنا الحياة.

الثقة بالحياة مجدّداً حين نعاني خيبة أمل غرامية أو جرحاً في الأنا، يعني التحلي بالحكمة الرواقية في النفس.

مواصلة القول إنّ الحياة حظّ بعد أن واجهنا الفشل للتو، هو اقتراب من الحكمة الأبيقورية.

الاستمرار في حبّ الحياة بعد معاناة شرور البشر أو ظلم نظام ما، هو تمتّع بشيء من إيتي هيلسوم في النفس.

تطوير القدرة على إحداث طفرة أو مصادر خلاقة بالاحتكاك مع المحن، هو استشفاف لقوة الدفع الحيوي التي يتحدث عنها برغسون.

الشعور فجأة، في خضم محنة، بفرح جنوني ينبثق من جديد، الشعور بأننا قادرون على حبّ هذه الحياة حتى لو لم تهبنا شيئاً ممّا نتوقعه منها، هذا يعني ملامسة الثقة الأولية في أغوار النفس واقترابٌ من المنهل الذي يروي كلّ أشكال الثقة.

خاتمة

أنهيت هذا الكتاب يوم ماتت فرانس غال. كانت المحطات الإذاعية تبثّ بشكلٍ متكرّر أغنية «كان يعزف البيانو واقفاً»:

كان يعزف البيانو واقفاً
بينما يركع الرعديد
ويستعد الجند
كان يريد أن يكون نفسه
ببساطة على قدميه
أنتم تفهمون

هذه الأغنية التي ألّفها ميشيل بيرجيه هي نشيد الثقة. ولا تتحدّث إلّا عن ذلك. اكتساب الثقة بالنفس هو العزف على البيانو واقفاً، العزف بطريقة تُشبهنا، وتتيح لنا التحرُّر، والتعبير عن أنفسنا هو التقدم «على قدمينا»: قدم في منطقة راحتنا، والأخرى للمجازفة خارجها. اكتساب الثقة، هو إسكات «الرعديد» الموجود في داخلنا، الذي يركع أمام المعايير والعقبات، العاجز عن النهوض ليقول نعم

لحياته. وهو أيضاً إسكات «الجندي المستعدّ»، الذي يجد الإذعان للأوامر أسهل من الإذعان لرغبته الذاتية.

كان يعزف على البيانو واقفاً
لعل هذا مجرد تفصيل في نظركم
لكنه يعني الكثير في نظري
يعني أنه كان حراً
سعيداً لأنه موجود معنا

الحرية الحقيقية الوحيدة هي حرية أن يكون المرء هو ذاته في الصميم. يمكننا جميعاً أن نعزف البيانو واقفين.

هذه الدعوة للتحرُّر والإصغاء إلى الذات تُعيد صياغة الحركة الافتتاحية للفلسفة.

لا يفعل سقراط شيئاً سوى دعوة محاوريه إلى التفكير من تلقاء أنفسهم، وإلى الثقة بأنفسهم. لا يعرف إلّا شيئاً واحداً، هو أنه لا يعرف شيئاً كيف يحرِّر تلامذته بأكبر قدر من الفاعلية؟ لا يقدِّم لهم أي معرفة. يخلِّصهم من عقدهم، ومن آرائهم الخاطئة.

وبعد واحد وعشرين قرناً، يقترح علينا ديكارت أن نتسلَّح بفكرنا وحده لنشكّ في كلّ ما ليس مؤكّداً، ونُعيد بناء صرح المعرفة على أسسٍ جديدة بالكامل. ليس هناك تجربة فكرية أكثر راديكالية. يطلب منّا أن نثق ثقة مطلقة بمحاكمتنا

في ضوء ذلك، يدعونا باسكال أن نولي ظهرنا للكنائس

والكهنة، لنلاقي في أعماق قلوبنا، ونحن وحيدون في غرفنا، حقيقة الله. وعلى العكس، يشرح لنا نيتشه أنه في عالم بلا إله، علينا أن نخرج من غرفتنا، ونتسلق الجبال ونبتكر قيمة حياتنا، مثل زرادشت. لكنها هي ذات الدعوة إلى الثقة بأنفسنا

نجد هذه الدعوة أيضاً لدى كانط، أو ديدرو أو دالمبير، الذين سيقولون في عصر الأنوار: «**تجرّأ على الإصغاء إلى عقلك. لا تبحث خارج ذاتك عن معيار سلوكك لأنه في داخلك. ثِقْ بنفسك. ثِقْ بحسّك النقدي. بالتأكيد، ستمرّ في لحظات شكّ. أن تتبع عقلك أصعب من الانزلاق على منحدر الأحكام المسبقة. لكنك على هذا النحو سترتقي بنفسك**».

أعتقد أنّ جمال لَفْتَة الفلسفة يكمن هنا بالضبط: في هذه الدعوة إلى الثقة بالنفس. كلّ فيلسوف يغنيها بلغته، بمفاهيمه، وأغلب الأحيان من دون أن يسميها لكنهم جميعاً يدعوننا إلى التمسّك بحريتنا، وأن نكون على مستوى تفرّدنا، وأن نثق بنجمنا

كل يوم، منذ عشرين عاماً، أدرّس مادة الفلسفة لطلاب الثانويات. لا شيء يغمرني فرحاً أكثر من رؤيتهم يستفيقون، يجادلون وينتقدون، يندهشون ويحتجون، يثقون بتفكيرهم وحدسهم، ومستقبلهم أيضاً: بأنفسهم. أحدثهم عن فلاسفة يتغنّون بالثقة لكنهم يمتدحون في الوقت نفسه الشك، ونوعاً من الاضطراب، والقلق المفيد. يستوعبون بشكلٍ ممتاز. ويفهمون غريزياً ما يشرحه لنا أيضاً كبار الصوفيين: لو لم يوجد الشك، لما وجدت الثقة بالنفس.

اكتساب الثقة بالنفس، لا يعني أن نكون متأكدين من أنفسنا إنه إيجاد الشجاعة لمجابهة اللايقين بدَل الهروب منه. والعثور داخل الشك، على نقيضه، على قوة الاندفاع.

الملاحق

الأعمال التي صنعت هذا الكتاب



المقدمة

فريدريك نيتشه، **هكذا تكلم زرادشت** (1883-1885). في هذا النص ظهر الإيعاز الشهير «كُنْ ما أنت عليه»، الذي هو دعوة عظيمة إلى الثقة بالنفس، وبالتفرّد.

كريستيان بوبان، **أعطني شيئاً لا يموت** (1996). عبر نصوص نقشها كريستيان بوبان وأيضاً من خلال صور فوتوغرافية التقطها إدوار بوبا، نكتشف أنّ الثقة بالنفس هي دوماً في الوقت ذاته ثقة بما يتجاوزنا

فيليب نورمان، **جون لينون، حياة** (2010). هذه السيرة الذاتية لواحد من أعظم نجوم البوب في القرن العشرين تتيح لنا أن نرى الثقة فتحاً، وليست بأيّ حال من الأحوال هبة فطرية.

رالف والدو إمرسون، **الثقة بالنفس ومقالات أخرى** (2000). هذا العمل الحقيقي الوحيد لفيلسوف عن الثقة بالنفس، كتبه مؤلف أميركي في القرن التاسع عشر وأثّر تأثيراً كبيراً على نيتشه. جوهرة أدبية صغيرة وفي الوقت نفسه هو مديح للحدس.

هنري برغسون، **التطور الخالق** (1907) **والطاقة الروحية** (1919). من كلاسيكيات فلسفة القرن العشرين، ونكتشف فيها أنّ الثقة بالنفس قد تكون أيضاً إيماناً بقدرة العمل الإبداعية في الكائن الحي.

بوريس سيرولنيك، **فراخ البط القبيح** (2001) **والأغنية العاطفية** (1993). يبيّن طبيب النفس والأعصاب فيها أنه لم يفُت الأوان بعد لإيجاد واستعادة الثقة، ونسج أو إعادة نسج علاقات تسمح لنا أن نؤمن بأنفسنا، وبسعادتنا

جاك لاكان، **كتابات I وII** (1966). نصٌّ صعبٌ للمحلل النفسي الفرنسي العظيم، لكنه يتيح لنا أن نفهم أنّ مسألة الثقة يجب طرحها في علاقتها بالواقعي والخيالي والرمزي.

الفصل 1 - ازرعوا علاقات طيبة

أرسطو، **السياسات** (القرن الرابع قبل الميلاد). واحدٌ من أهم الكتب في تاريخ الفلسفة. حتى نفهم أن الإنسان هو حيوان سياسي لأنه غير مكتمل: لذلك يسعى إلى بناء ثقته في علاقته بالآخرين.

— **علم الأخلاق إلى نيقوماخوس** (القرن الرابع قبل الميلاد). نجد فيه تعريفه الجميل للصداقة، ما يساعد على التفكير في الحاجة إلى معلمين. بالنسبة إلى الحيوانات الإنسانية التي هي نحن، لا تُكتسب الثقة وحدها

سيغموند فرويد، **مقالات في التحليل النفسي** (1927) **ومدخل إلى التحليل النفسي** (1916-1917). الإطار النظري الأساسي لفهم

نظريات التعلّق والحاجة إلى «الأمان الداخلي»: تأخذ كلّ معناها انطلاقاً من مفهوم «الضيق أو القلق الطفولي» الذي طوّره فرويد.

جاك لاكان، **مرحلة المرآة في الكتابات I** (1966). نصّ قصير للغاية لكنه مكثّف وأساسي، ذو قوّة لا مثيل لها، يجب قراءته وإعادة قراءته لندرك مدى بحثنا عن الثقة في نظرة الآخر. لذلك يستحيل أن تكون مجرد ثقة «بالنفس».

فرانسوا تروفو، **الطفل البري** (1970). فيلم سينمائي كلاسيكي، يصوّر طفلاً معزولاً عن العلاقات الإنسانية واستحالة أن يصير إنساناً

إيمانويل كانط، **تأملات في التربية** (1776). يشرح فيه الفيلسوف الألماني الكبير نهاية القرن الثامن عشر أنّ أيّ تربية صالحة تُقاس بالاستقلالية المكتسبة. التربية الصالحة، تعني أننا لم نعد بحاجة إلى مَن ربونا وبالتالي تصبح الثقة بالنفس ثقة بحُكمنا الخاص، وعقلنا المستقلّ.

جون بولبي، **الحب والقطيعة** (1956-1976) **والتعلّق والفقدان** (1969). هذا الطبيب والمحلّل النفسي البريطاني حرَّر أعمالاً متميزة في نظريات التعلّق والحاجة إلى «الأمان الداخلي»، أشار إليها بوريس سيرولنيك بوجه خاص.

كاترين ديستفيل وإيريك ديكامب، **أنابورنا، ثنائي من أجل 8000 متر** (1994). يُشير متسلّقا الجبال العظيمان في هذه الشهادة إلى أنّ الثقة بالنفس لا تنفصل عن الثقة بالآخر. إنها الاستعارة الجميلة لمتسلّقي الجبال المربوطين بالحبال.

ماريا مونتيسوري، **الطفل** (1936) و**عقل الطفل الماص** (1949). لفهم منهج مونتيسوري، يمكن الذهاب إلى المصدر مع هذين العملين، وفيهما تدافع المربية الإيطالية عن منهج تربوي يستند إلى الثقة المولاة بالطفل، والعطف، والتربية على الإبداع والحرية.

آن دوفورمانتيل، **قوة النعومة** (2013). بقلم رقيق لهذه المحلِّلة النفسية الفرنسية، نكتشف أنه لا يوجد أبداً فقدان ثقة «بالنفس»: إنه يأتي أولاً ودوماً من فقدان الثقة بالآخر.

إيزابيل فيليوزا، **ثق بنفسك** (2005). بسبب أهمية هذه النظرة لعالمة نفس معاصرة وثراء جميع الحالات الناجمة عن ممارستها السريرية على مدى عقود.

الفصل 2 - تدربوا

مالكولم غلادويل، **المتميزون أو قصة النجاح!** (2008). في هذا الكتاب الغني بالمعلومات رغم عنوانه الطريف، يُجري صحافي نيويوركر تحقيقاً شيّقاً عن طريقة تحوّل الكفاءة إلى ثقة.

إدموند هوسرل، **تأملات ديكارتية** (1931). في هذا المدخل إلى الفينمينولوجيا لواحد من أعظم فلاسفة القرن العشرين، يمكننا أن نقرأ أنّ «كلّ وعي هو وعي بشيء ما». والثقة، هي أيضاً أولاً، ثقة بالنفس تنجز شيئاً ما

هرقليطس، **شذرات** (القرن السادس قبل الميلاد). «لا نستحمّ أبداً مرتين في النهر ذاته»، يؤكّد فيه الفيلسوف السابق لسقراط. لذلك لا يمكن للثقة أن تكون مجرد سيطرة: يجب أن تمنحنا القوة لتلقي اللامتوقع.

فريدريك نيتشه، **هكذا تكلم زرادشت** (1883). مرة أخرى، لا سيما مع شخصية صاحب الضمير الغريبة، التي تجسّد الانعزال المُميت في الكفاءة تجسيداً مثالياً.

— **تأملات قبل الأوان** (1874). لنكتشف العلاقة بالمعرفة التي يمكن أن تحرّرنا، وتمنحنا الثقة، ولا تعزلنا

— **المعرفة الفرحة** (1882). لنقترب أكثر ما يمكن من فلسفة «نعم بالفم الملآن للحياة» الشافية.

جان بيير فرنان، **أصول الفكر الإغريقي** (1962). لا سيما الطريقة التي تناول فيها أعظم الهلنستيين شخصية هيفايستوس: حقاً مَن يطرق الحديد يصبح حدّاداً وبالممارسة تكتسب المهارة.

إيمانويل دوليسير، **تجرؤوا على الثقة** (2015). يشير فيه فيلسوف شاب فرنسي بظرافة إلى أنّ الثقة بالنفس ليست مجرّد طمأنينة.

الفصل 3 - أصغوا إلى أنفسكم

إيمانويل كانط، **نقد ملكة الحكم** (1790). في هذا النقد الثالث العظيم الذي جاء بعد **نقد العقل المحض** (1781) و**نقد العقل العملي** (1788)، يعرّف الفيلسوف الألماني الشعور بالجمال أنه «لعبة حرة ومنسجمة للملكات الإنسانية». التجربة الجمالية هي لحظة حضور في الذات. لا توجد ثقة حقيقية بالنفس من دون القدرة على الإصغاء إلى النفس.

— **ما هي الأنوار؟** (1784). يشرح كانط في هذا النص القصير

أنها القدرة على «استخدام إدراكنا بجرأة». الثقة بالنفس، هي الثقة بالعقل.

رالف والدو إمرسون، **الثقة بالنفس ومقالات أخرى** (1841). ومن بين هذه المقالات، نجد كلاً من **الثقة بالنفس والطبيعة**. الإصغاء إلى النفس، هو تعلّم الإصغاء إلى حدسنا، «هذا البصيص الذي يجتاز ذهننا، من الداخل، كالبرق».

أنطوان دو سانت-أكزوبيري، **الأمير الصغير** (1943). وفيه يمكننا أن نكتشف، على لسان الثعلب، محاجَجَة جميلة جداً لصالح الأعراف والطقوس. من دونها، كيف كنا سننجح في الإصغاء إلى أنفسنا؟

هنري برغسون، **الفكر والمتحرك** (1934). هذه المجموعة من النصوص تشكّل أفضل مدخل إلى فلسفة برغسون. وأحد هذه النصوص يتناول الحدس.

فريدريك نيتشه، **شذرات بعد الممات** (1901). يتناول فيها إعجابه بمؤلف **الثقة بالنفس**: «يا إمرسون. لم يمنحني أيّ كتاب مثل هذا الإحساس بأنني في بيتي، وفي مسكني الخاص - لا يمكنني أن أمتدحه، فهو أقرب إليّ من حبل الوريد».

فابريس ميدال، **فهم الفن المعاصر** (2010). وفيه يوضح لنا بدقّة هذا الفيلسوف والمعلّم في التأمل، بواسطة نماذج أعمال استند إليها، أن تعلّم النظر إلى أعمال القرن العشرين، هو تعلّم الإصغاء إلى النفس.

شارل بودلير، **طرائف جمالية** (1868). وهنا يبرِّر الشاعر تأكيده بأنّ «الجميل دوماً غريبٌ». وغريبة فعلاً هذه القوة التي يمنحها الجمال لنا: تسمح لنا في نهاية المطاف أن نصغي إلى أنفسنا، وأن نثق بأنفسنا

إيمانويل كانط، **نقد ملكة الحكم** (1790). نجد في هذا الفصل هذا العمل الكلاسيكي للفلسفة لأنه يتناول الطريقة، وهنا أيضاً «الغريبة»، التي ينجح بها الانسجام مع الطبيعة الخارجية في خلق انسجام داخل ذواتنا، وإيقاف الصراع الداخلي وإفعام الثقة في حكمنا الحر.

هنري ديفد ثورو، **والدن أو الحياة في الغابات** (1854). في هذه التحفة، يروي هنري ديفد ثورو، صديق إمرسون، عن إقامته في كوخٍ على ضفّة مستنقع في ماساتشوستس، ويمعن التفكير عميقاً في العلاقة التي توحّد الإنسان بالطبيعة. نفهم منها لماذا من شأن أيّ نزهة في الطبيعة أن تتيح لنا استعادة الثقة المفقودة.

جان-بول جانسين، **حياة في الأنامل** (1982). هذا العمل الوثائقي العظيم عن متسلّق الجبال باتريك إدلينجر يقدم تصويراً مثالياً لتأثيرات جمال الطبيعة على الثقة بالنفس.

مارك أوريل، **أفكار من أجل ذاتي** (القرن الثاني قبل الميلاد). يستحضر فيه الفيلسوف والإمبراطور الرواقي هذه الطاقة الكونية التي تعمل على توازن العالم. كيف لا نتحلى بالثقة حين نعيش وسط مثل هذا الانسجام؟

فيكتور هوغو، **أغاني الشوارع والغابات** (1865). في قصيدة «الطبيعة مفعمة بالحب»، تبدو الطبيعة غنية بحياة تكفي لحملنا بخفّة، ومنحنا الثقة.

هنري بيرغسون، **التطور الخالق** (1907). في هذا العمل يطوّر برغسون فلسفته عن «الدفع الحيوي»، وهي عفوية مبدعة تفسر تطور الكائن الحي، وتعبرنا حين نكون خلاقين، وأحراراً، وواثقين.

فرانسوا تشنغ، **خمسة تأملات حول الجمال** (2017). تأمّل حسّي في قوى الجمال: «الجمال شيء موجود هنا، منذ الأزل هنا، رغبة تنبثق من داخل الكائنات، أو من الوجود، مثل منهل لا ينضب (. . .)»

فرانسوا جوليان، **هذه الفكرة الغريبة عن الجميل** (2010). يوضِح هذا الفيلسوف والعالم بالحضارة الصينية كيف يمكن للجمال أن يجعلنا أكثر حضوراً في العالم: «الجميل موجود هنا، مثل صخر متفتّت وسط خيبة العالم، كأنه ما تبقى لنا من زمن الآلهة».

شارل بيبان، **حين ينقذنا الجمال**. نشرتُ في عام 2013 هذه المقالة التي كان يمكنني أن أعنونها «حين ينقذنا الجمال من أزمة الثقة». الفصل 4 من هذا البحث يستفيض في تأمل ذلك.

الفصل 5 – قرّروا

لوكيوس سينيكا، **رسائل إلى لوسيليوس** (القرن الأول الميلادي). في هذا العمل العظيم المؤلف من 124 رسالة للفيلسوف الرواقي

الكبير، نجد جميع الموضوعات الرئيسة للحكمة الرواقية، ومن بينها تمجيد اتخاذ القرار: «حوادث تحصل من ساعة إلى أخرى، وتتطلب اتّخاذ قرار وإليها هي يجب أن نتجه بالسؤال». إليها «هي»، يعني إلى الفلسفة. اكتساب الثقة بالنفس، هو تعلّم اتخاذ القرار.

بليز باسكال، **أفكار** (1670). «الله لا يُبرهن، بل يُحس»، كتب المدافع عن المسيحية. وفيه نفهم كيف يمكن للثقة بالنفس أن تكون في الوقت ذاته ثقة بأكثر من النفس.

سورين كيركغارد، **مذكرات الغاوي** (1843)، **خوف ورعدة** (1843)، **حاشية ختامية غير علمية على الشذرات الفلسفية** (1846). في جميع هذه الأعمال العظيمة للفيلسوف الوجودي الدنماركي، يبدو الإيمان مثل «قفزة» إلى ما وراء العقل، قرار محض وليس خياراً عقلانياً يحتاج المرء إلى ثقة فائقة بالنفس ليتجرّأ على اتخاذ قرار في اللّايقين: يحتاج أن يثق بنفسه في الشك.

جان-بول سارتر، **الوجودية مذهب إنساني** (1946). محاضرة قصيرة تظهر فيها بوضوح العلاقة بين الإيمان والحرية والقدرة على اتخاذ القرار. الثقة بالنفس، بالنسبة إلى الوجودي، هي أولاً ثقة بحريته.

—— **الوجود والعدم** (1943). نص طويل وصعب يظهر فيه أنّ القلق بإزاء الفعل ليس إلّا «الحجز التأملي للحرية من تلقاء نفسها»، بمعنى آخر مؤشر على حريتنا يتيح قرار الفعل أن نخرج من هذا القلق وأن نتّخذ تدابير حريتنا العملية.

الفصل 6 - ضعوا اليد في العجين

ماثيو ب. كراوفورد، **مديح المفخّم أو الكاربيراتور** (2009). كتاب مدهش، مزيج نظري ومسيرة حياة، لحامل شهادة في الفلسفة يروي كيف استردّ الثقة حين أصبح ميكانيكي دراجات نارية.

أرسطو، **علم الأخلاق إلى نيقوماخوس** (القرن الرابع قبل الميلاد). يرى أرسطو أنه يتحتّم على كلّ واحد الحصول على عملٍ يتيح له الوصول إلى كماله الذاتي، وبالتالي أن يكتسب الثقة بنفسه.

— **أجزاء الحيوان** (القرن الرابع قبل الميلاد). في هذا العمل يرى أرسطو أنّ اليد هي امتداد للذكاء الإنساني. وحين لا نعود نفعل شيئاً بأيدينا، نجازف بالانقطاع عن جزء من أنفسنا.

كارل ماركس، **مخطوطات 1844**. ينتقد كارل ماركس العمل في اقتصاد رأسمالي، لكن ليس العمل بشكلٍ مطلق، بل نجد بقلمه صفحات جميلة عن الظروف المثالية لعمل لن يكون استغلالاً ولا اغتراباً، وإنما فرصة لتحقيق الذات، وتطوير شخصيتنا، باختصار، لثقة حقيقية بالنفس.

جورج فيلهلم فريدريش هيغل، **ظاهريات الروح** (1807). في «جدل السيد والعبد»، يوضح هيغل بشكلٍ خاص مقدار حاجتنا إلى الاعتراف وإلى تواصل حقيقي مع الأشياء، لنكتسب الثقة بأنفسنا، وقيمتنا، ونبني سعادتنا

هنري برغسون، **التطور الخالق** (1907). يعرّف فيه برغسون الإنسان بأنه «إنساناً صانعاً» أكثر منه «إنساناً عاقلاً»: **«الذكاء، المنظور إليه**

فيما يبدو أنه النهج الأصلي، هو مهارة صناعة الأشياء الحرفية، وبشكلٍ خاص أدوات تصنيع الأدوات، والتنويع في صناعتها إلى ما لا نهاية». فإذا كانت طبيعتنا العميقة «إنساناً صانعاً»، نفهم إلى أيّ مدى تتغلّب علينا أزمة الثقة حين لا «نفعل» شيئاً: لذلك يجب أن نعود إلى «الفعل» حتى نستعيد الثقة.

ميشيل سيريس، بانتوبي، من هرمس إلى عقلة الإصبع، مقابلات مع مارتان لوغرو وسفين أورتولي (2014). وفيها يدور الحديث بشكلٍ خاص عن اختفاء العالم الفلاحي وكلّ ما يجرّه هذا الاختفاء معه.

جورج شارباك، اليد في العجين، العلوم في المدرسة الابتدائية (2011). في هذا الكتاب، يوضح الحائز على جائزة نوبل في الفيزياء كيف يمكن للتجارب البارعة والملموسة (اكتشاف درجة حرارة غليان الماء، وفهم مبدأ الطفو، ورؤية الهواء الذي نستنشقه، صناعة ساعة رملية. .) أن تتيح للأطفال ليس التكيّف بشكلٍ أفضل مع العلوم وحسب، وإنما أيضاً وربما قبل كلّ شيء، بتطوير شخصيتهم، واكتساب الثقة بأنفسهم.

الفصل 7 – انتقلوا إلى الفعل

ألان، أطروحات حول السعادة (1925). ونجد فيه فلسفة فعل حقيقية: الفعل ليس ثانوياً بالنسبة إلى الفكر، لكن له قيمته الخاصة، وحقيقته.

جورج فيلهلم فريدريش هيغل، ظاهريات الروح (1807). حتى الروح

تحتاج أن تعمل لتعرف أنها موجودة. الأمر ذاته ينطبق على الأفراد الذين نكونهم: يجب ألّا ننتظر حتى نكتسب ثقة كاملة بأنفسنا كي نفعل، لكننا نفعل لنكتسب الثقة بأنفسنا.

مارك أوريل، **أفكار من أجل ذاتي** (القرن الثاني قبل الميلاد). نكتشف فيه أنّ فكرة القدر لا تمنع بأيّ حال من الأحوال تمجيد الفعل. الفعل، لا يعني أن نتصوّر أنّ كل شيء منوط بنا. هو أن نعمل على ما يتعلّق بنا ونحن نعرف كيف نتقبّل ما لا يتعلق بنا. فالثقة بالنفس لا تعني المباهاة. إنها في آن معاً تواضع وثقة واسعة. تواضع لأنه ليس كلّ شيء منوط بنا وثقة واسعة لأننا في فعلنا نثق أيضاً بما لا يتعلق بنا، ولكن بما يسببه فعلنا

جان-بول سارتر، **تعالي الأنا** (1936). إن قيمة الذات ليست في داخلها بل خارجها، في العالم الذي تفتحه وهي تفعل، في العلاقات التي يتيح لها هذا الفعل أن تخلقها مع الآخرين. يجب الخروج من الذات، والخروج من بيتنا، لنكتسب الثقة بأنفسنا

الفصل 8 - انظروا بإعجاب

سيغموند فرويد، **قلق في الحضارة** (1930). في هذا النص القصير والعظيم، يبيّن فرويد أن ما هو صحيح بالنسبة إلى المجتمع (المعيار) ليس هو الصحيح بالنسبة إلى الفرد (التعبير عن تفرده). وهنا يكمن «القلق». وبالتالي كيف يكتسب الثقة بتفرّده في مجتمع المعيار؟ عن طريق النظر بإعجاب إلى الشخصيات الفريدة، تجاوباً مع نيتشه، التي تجرأت أن تصبح هي نفسها رغم عبء المعيار.

ميشيل كريبو، **الإعجاب، ضد العبادة** (2017). العبادة تقلل من قيمة العابد، أمّا الإعجاب فيربي المُعجَب. مقالة معاصرة موقّعة من ناقد أدبي واسع الاطّلاع.

الفصل 9 - ابقوا أوفياء لرغبتكم

باروش سبينوزا، **علم الأخلاق** (1677). وفيه يُعَرَّف الفرح بأنه «انتقال من الأدنى كمالاً إلى الأعلى كمالاً»، فرح التقدم، والتطور، الذي يبعدنا عن إغراء المقارنة، السم الفعلي للثقة بالنفس.

أنتوني ستور، **العزلة** (1988). بحث جميل جداً يدافع فيه هذا المحلّل النفسي اليونغي عن فضائل العزلة (وليس الانعزال) لبناء تفرّده، والإصغاء إلى رغبته، وتطوير خياله أو إبداعه. نحن وحيدون تماماً في وجودنا على ما نحن عليه: نحن جميعاً ألماسات منفردة. يجب أن نعي ذلك لنكتسب الثقة بأنفسنا

جاك لاكان، **أخلاقيات التحليل النفسي** (1986). في هذه الندوة يحفر جاك لاكان في فكرة الوفاء لرغبتنا لدينا جميعاً بعض الرغبات. لكن المقصود أن يكون المرء وفياً لرغبته: محوره اللاشعوري، «شأنه»، كما يقول لاكان، وانسجامه الخفيّ. وفي الحالة المعاكسة، نكون منفصلين عن أنفسنا، والشعور بالذنب يمنعنا من الثقة بأنفسنا، ويقودنا إلى الاكتئاب. الثقة بالنفس، هي الوفاء لـ«النفس»: لرغبتها أو سعيها

هوميروس، **الأوديسة** (القرن الثامن قبل الميلاد). قراءة متأنّية لهذا الكتاب الكلاسيكي تبيّن لنا أنّ عوليس يجسّد البطل الذي يعرف

نفسه، والوفي لرغبته رغم إغراءات وشعوذات العصر. لدى عوليس ثقة بنفسه لأنه يعرف ما هي رغبته الحقيقية.

الفصل 10 - ثقوا باللغز

لوكريتيوس، **في طبيعة الأشياء** (القرن الأول قبل الميلاد). تتيح لنا هذه القصيدة العظيمة أن نقارب لغز الحادث في العالم، ومعجزة وجودنا فاكتساب الثقة بالنفس، هي أولاً أن نعي الفرصة التي حظينا بها للخروج من العدم والمجيء إلى الوجود.

هنري برغسون، **الطاقة الروحية** (1919). في هذا الكتاب، الأهم على الأرجح من بين أعمال برغسون، يعرّف الحياة على أنها دفع حيوي، وقوة روحية غامضة وسط المادة. الثقة بالنفس هي ثقة بهذا الإبداع الذي يخترقنا حين نسمح له بذلك، خاصة حين نتخلّص من التكرار والعادة.

إدموند هوسرل، **فكرة الفينومينولوجيا** (1913). في هذا العمل، يطور هوسرل فيه هذه الفكرة الجميلة عن «ثقة أصلية» في العالم. أن نولد، يعني أن يُعهَد بنا إلى العالم. وأن نحصل على ثقة أولية به بالمقابل. تعتمد الثقة بالنفس على هذه الثقة الأصلية بالعالم.

موريس ميرلوبونتي، **المرئي واللامرئي** (1965) **وفينومينولوجيا الإدراك الحسي** (1945). برأي الفينومينولوجي الفرنسي كما برأي هوسرل، نحن في العالم، لقطة في «نسيجه»، في «لبه». ولا يوجد ثقة بالنفس من دون الشعور بسكنى العالم، وأننا في بيتنا في العالم.

كريستيان بوبان، **الإنهاك** (2015) **وخرائب السماء** (2009). عند هذا الصوفي المسيحي، كاتب النثر المدهش، القادر على رؤية الجمال في أشياء الحياة اليومية البسيطة، الثقة بالنفس هي ثقة بحياة كلّ ذرة تراب أنارها العبور الخاطف ليسوع على الأرض. الثقة بالنفس تظلّ في الوقت ذاته، كما عند إمرسون، ثقة بما هو أكبر من النفس.

باسكال كينيار، **حياة سرية** (1997). في هذه الرواية الجميلة، الشاعر والروائي وكاتب المقالات والحائز على جائزة غونكور عام 2002 عن روايته **الظلال الهاربة**، يكتب «تأتي الهزيمة من داخل النفس. لا توجد في العالم الخارجي هزيمة. الطبيعة والسماء والليل والمطر والرياح ليست إلّا انتصاراً مديداً أعمى». انتصار حياة ملغزة في وجودها كما في استمرارها. اكتساب الثقة بالنفس، هو الوقوف أقرب ما يمكن من هذا اللغز، وهذا الانتصار.

أنطوان ليريس، **لن أمنحكم حقدي** (2016). في هذا السرد، الذي كتبه رجل فقد زوجته في مذبحة باتاكلان في 13 نوفمبر عام 2015 واضطر أن يربي وحده ابنهما الصغير، الثقة بالحياة تقاوم الموت والظلم والحقد، بل تبدو أحياناً أنها تردّ عليها.

إيتي هيلسوم، **حياة متقلبة** (1985). هذه المذكرات التي كتبتها شابة يهودية هولندية أرسلت إلى معسكر أوشويتز عام 1943 وقتلت فيه، هي تحفة تُظْهِر الثقة بالحياة التي تستمر حتى في معسكرات الاعتقال. لأننا أحياء، ولأن لدينا جميعاً في داخلنا، بشكلٍ أو بآخر، هذه الثقة بالحياة. الثقة بالنفس تنهَل من ذاك النبع.



الفهرس

شارل بيبان

الثقة بالنفس

«لا يولد المرء واثقاً بنفسه، وإنما يغدو كذلك».

في المجتمعات التقليدية، كان لدى كلّ شخص مكانه. ولم تكن ثمة حاجة للثقة بالنفس، ما دامت الولادة تقرّر كلّ شيء، وما دام لا يوجد شيء للتغلب عليه.

على العكس من ذلك، تجعلنا الحداثة كائنات حرّة ومسؤولة عن مصيرنا. وعلى عاتقنا يقع، من الآن فصاعداً، عبء تنفيذ مشاريعنا وتأكيد قيمتنا وبناء سعادتنا: على كاهلنا يقع عبء ابتكار حياتنا. وهذا يتطلّب أن نمتلك الثقة بالنفس.

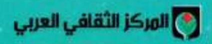
يكشف لنا هذا الكتاب القيّم سرّ هذه الثقة بالنفس، باعتبارها قضية مركزية في وجودنا لا يمكن حصرها في مجالٍ واحد، قضية يجب علينا، لفهم محفزّاتها، ألّا نسعى لدراستها في مختبر وإنما مراقبتها في الحياة الواقعية، ومشاهدة ولادتها ونموّها، والركض إلى جانبها كأننا نتبع طفلاً يوشك أن يسقط، ثم يجد توازنه وينطلق أخيراً.

فلنقرأ ونستلهم ونستفيد ونطبّق، ولنشعر أننا في بيتنا في هذا العالم... «وستأتي الثقة بعد ذلك، مثل نعمة، أو مكافأة، أو مفاجأة»، ثقة بالنفس، وبالآخر، وبالحياة، حسبما يعدنا هذا الكتاب الرائع.

«قراءة ضرورية! تجعلنا أكثر معرفةً، وأكثر تواضعاً، وأكثر ذكاءً» - مجلة إرنست







الدار البيضاء: ص. ب. 4006 (سيدنا)
بيروت: ص. ب. 113/5158
markez.casablanca@gmail.com
cca_casa_bey@yahoo.com